# ĐỪNG ĐỂ CẢM XÚC THÔI MIÊN LÝ TRÍ

Mike Bechtle

Phượng Hoàng *dịch*

Bí kíp làm chủ nội tâm khi đối diện với những "kẻ khó ưa"

Nếu biết tất cả là lựa chọn, bạn sẽ không đổ lỗi cho bản năng hay ngoại cảnh

People can't drive you crazy if you don't give them the keys

# Duong Kobo's Book Club

*Tủ sách Kỹ thuật số*
*dành cho*
*Kindle & Kobo*

SCAN TO JOIN

# ĐỪNG ĐỂ CẢM XÚC THÔI MIÊN LÝ TRÍ

**MIKE BECHTLE**

**Phượng Hoàng** *dịch*


## NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 347 - Phố Đội Cấn - Q. Ba Đình - TP. Hà Nội

ĐT: (024) 6686 0751 - (024) 6686 0752

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

**Chịu trách nhiệm xuất bản:**

BÙI THỊ HƯƠNG

**Chịu trách nhiệm nội dung:**

LÊ QUANG KHÔI

**Biên tập:** Nguyễn Thảo Nguyên

**Sửa bản in:** Nguyễn Tiến Dũng

**Vẽ bìa:** Cloud Pillow

Phạm Ngọc Thành

Liên kết xuất bả**Trình bày:**n Công ty CP Sách Bách Việt

Trụ sở chính:

Địa chỉ: số 9, ngõ 55/9 Huỳnh Thúc Kháng, P. Láng Hạ, Q. Đống Đa, TP. Hà Nội

Tel: (024) 3776 5580

Chi nhánh tại Thành phố Hồ Chí Minh:

Địa chỉ: 233 Nguyễn Thượng Hiền, P. 6, Q. Bình Thạnh, Tp. HCM

Tel: (028) 3517 1788

Website: http://www.bachvietbooks.com.vn http://www.facebook.com/bachvietbooks.com.vn

In 3.000 cuốn, khổ 13.5 x 20 cm tại Công ty Cổ phần In và Truyền thông Hợp Phát

Địa chỉ: Căn hộ 807 nhà N2D KĐT Trung Hòa - Nhân Chính, Nhân Chính, Thanh Xuân, Hà Nội.

Số xác nhận ĐKXB: 1761-2020/CXBIPH/7-64/DT cấp ngày 21 tháng 5 năm 2020

Quyết định xuất bản số: 691/QĐXB/NXBDT cấp ngày 15 tháng 06 năm 2020

ISBN: 978-604-88-9751-2

In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2020.

# LỜI CẢM ƠN

Có người nói rằng nếu bạn muốn xếp tất cả những người rắc rối bạn gặp trong đời nối tiếp nhau thành một hàng thì... tốt nhất cứ để họ yên ở vị trí cũ. Họ quá đông. Trong một cuốn sách viết về những kẻ gây chuyện, danh sách liệt kê tên của họ có thể còn dài hơn chính cuốn sách. Việc liệt kê tên của họ là không khả thi (và đầy mạo hiểm).

Nhưng tôi biết ơn tất cả những người bạn gây rắc rối trong cuộc đời mình – những người tưởng chừng biết rõ mình có gây rắc rối hay không. Nếu không có các bạn, cuốn sách này không có lý do để xuất hiện.

Tiếp đến là những người cho tôi thấy cuộc sống đẹp và có ý nghĩa, họ giúp tôi cân bằng mọi điểm trong cuộc đời mình. Họ là những người có ảnh hưởng lớn đến tôi và cho tôi hy vọng ngay trong cơn bão tố. Danh sách những người này còn dài hơn cả những người gây chuyện trong đời tôi, và dù có cố gắng thế nào, tôi cũng không bày tỏ hết được sự biết ơn của tôi dành cho họ.

Tôi đặc biệt cảm ơn những người bạn đã đồng hành cùng tôi trong cả hành trình viết cuốn sách này.

Tiến sĩ Kristine McCarty là người bạn viết lách của tôi trong hành trình. Khi tôi viết cuốn sách này, cô ấy đang làm luận án tiến sĩ. Hàng tuần chúng tôi liên lạc để động viên nhau và đảm bảo tiến độ công việc. Nếu không có cô ấy chắc tôi phải rất vất vả mới có thể hoàn thành cuốn sách đúng thời hạn. Quá trình làm việc với cô ấy giúp tôi hiểu được lợi ích của tinh thần đồng đội và sự hợp tác. Cảm ơn người bạn của tôi.

Người ta nói sét không bao giờ đánh hai lần vào một điểm. Với tôi nó đã đánh đến ba lần. Được làm việc với Tiến sĩ Vicki Crumpton ở cả ba cuốn sách chẳng khác nào trúng sổ số liên tiếp. Được cộng tác với cô ấy lần nữa là giấc mơ của tôi. Tôi rất biết ơn Joel

Kneedler – người cộng sự đồng thời là nhân viên Công ty truyền thông Alive đã giúp tôi hiện thực hóa điều đó. Cả hai người đều là những bậc thầy trong việc tìm ra tiếng nói của tác giả và đưa niềm đam mê của cả hai vào một dự án.

Tiến sĩ Dennis Chernekoff đã đem hết khả năng chuyên môn tư vấn cho bản thảo để đảm bảo không ai "nhảy lầu" sau khi đọc những ý tưởng của tôi. Là một chuyên gia và cũng là một người bạn đã giúp tôi vững tâm, rất cảm ơn Tiến sĩ Chernekoff đã dành thời gian cho tôi.

Gia đình liên tục nhắc tôi về những điều quan trọng nhất và giữ cho toàn bộ dự án đi đúng hướng. Sara, Tim và Brian luôn mang đến cho tôi những niềm vui, còn những đứa cháu nhắc tôi nhớ rằng, không phải tất cả mọi người đều là những kẻ chuyên gây rắc rối. Mọi người đều là những món quà mà Thượng đế ban tặng!

Sau cùng, Diane luôn là người cổ vũ, động viên và là người bạn quan trọng nhất đối với tôi. Nhờ có tình yêu và những đóng góp của cô ấy, tôi đã không đơn độc khi thực hiện dự án này. Chúng tôi trở lên gần gũi hơn so với lúc bắt đầu, và sự giúp đỡ của cô ấy là phần thưởng quý giá nhất xuyên suốt cuộc hành trình này.

Cuối cùng, ơn Chúa vì đã luôn bên con!

**Mike Bechtle**

# NỘI DUNG CHÍNH CỦA CUỐN SÁCH

Trong phần đầu, chúng ta sẽ tìm hiểu các khả năng để tác động đến một tình huống có người gây chuyện. Không có gì đảm bảo thành công nhưng trên thực tế, nhiều cách tiếp cận mà mọi người sử dụng không mang lại hiệu quả. Chúng ta cần một chùm chìa khóa mới để mở khóa các mối quan hệ đó.

Nhưng điều gì xảy ra nếu những chiếc chìa khóa này không mở được ổ khóa và những ổ khóa bị hỏng hóc mà không có khả năng sửa chữa? Và điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta ở trong một tình huống mà không thể ngồi yên để mặc mọi việc?

Trong phần hai, chúng ta sẽ xem xét những đặc điểm và thái độ giúp bản thân xây dựng cuộc sống theo ý muốn. Từ đó, chúng ta có thể gây ảnh hưởng đến người khác nhiều nhất. Những đặc điểm trên không liên quan đến việc chúng ta làm cũng như hình mẫu mà chúng ta sẽ trở thành. Chúng ta sẽ tập trung vào bảy "chìa khóa" hiệu quả nhất để ứng xử với những người gây phiền toái – những phẩm chất cá nhân và cách phản ứng giúp chúng ta không trở thành nạn nhân của người khác.

Phần cuối cuốn sách giải quyết các mối quan hệ trong thực tiễn: Khi nào nên từ bỏ các mối quan hệ không lành mạnh và các gợi ý để kết nối với người khác theo cách bền chặt.

# Phần 1

# MẮC KẸT TRONG THẾ GIỚI RẮC RỐI

# TÔI ỔN, BẠN MỚI RẮC RỐI

Ngày mới bắt đầu thật nhẹ nhàng. Trẻ con tới trường, bạn đời tới nơi làm việc và vì bạn đã làm thêm cuối tuần nên bạn có một ngày được tự do. Đó dường như là một món quà, bởi rất hiếm khi bạn được thảnh thơi. Bạn có thể làm một số việc vặt, gọi điện thoại buôn chuyện và giải quyết một dự án mà bạn chưa có thời gian để xử lý. Thậm chí, bạn có thể nhân dịp này ngồi đọc sách hoặc thư giãn trước hiên nhà.

Kỳ vọng nhiều. Chờ đợi nhiều. Bớt áp lực. Đó sẽ là một ngày tốt lành.

Nhưng rồi mọi chuyện xảy ra…

Con của bạn đi xuống cầu thang, mắt đỏ hoe, mếu máo vì vừa nôn ọe ra hành lang.

Anh chồng vội quay vào nhà và bảo: "Xe của anh không khởi động được. Em chở anh đến chỗ làm nhé… và nhớ chiều đón anh."

Mẹ bạn xuất hiện ở cửa mà không báo trước.

Mẹ chồng bạn cũng đồng thời xuất hiện ở cửa mà không hề báo trước.

Con của bạn xả nước bồn cầu nhưng nước thải lại bị đẩy lên bồn tắm.

Một người mà bạn quen ở nhà thờ gọi cho bạn – người luôn gặp khủng hoảng và nói không ngừng nghỉ khi kể cho bạn về rắc rối gần đây nhất họ gặp phải.

Tin nhắn của ông chủ: "Tôi biết tôi đã cho phép cô nghỉ ngày hôm nay… nhưng khách hàng chỉ ở đây hôm nay thôi. Tầm 1h cô có thể ghé qua trong khoảng một tiếng được không?"

Mọi người khiến tôi phát điên!

Trong cuộc sống luôn có những người khiến ta nổi giận. Nếu ta không ở trong tình huống kịch tính này, thì có lẽ cũng vừa trải qua – hoặc chuẩn bị rơi vào một tình huống kịch tính khác. Dường như luôn có điều gì đó xảy ra khiến ta căng thẳng. Trong những khoảnh khắc thư thái hiếm hoi, chúng ta bắt đầu nghĩ về những điều sẽ xảy ra tiếp theo.

Ở đâu có những người gây chuyện thì ở đó có những rắc rối. Dù chúng ta có cố gắng đến mấy để loại bỏ những rắc rối này, chúng vẫn quay lại – chừng nào những người gây chuyện vẫn hiện diện trong đời sống của chúng ta. Một số người vô tình mang đến "những vở kịch", trong khi một số khác dường như có một nhiệm vụ cá nhân là phá hủy sự sáng suốt của chúng ta.

Mỗi người đều có một ngưỡng cảm xúc mà ở đó khi mọi sự bình yên, ta cảm thấy thoải mái và không có ai làm rối tung cuộc sống của ta. Nhưng khi rắc rối xuất hiện, chúng ta vô thức cố gắng kiểm soát để đưa mọi thứ trở về trạng thái bình thường. Chúng ta cố gắng khắc phục vấn đề, thay đổi bản thân hoặc thay đổi tình huống.

Nếu những thay đổi trên hiệu quả thì chúng ta có thể cân bằng cảm xúc của mình và quay lại cảm giác thoải mái. Nếu nó không có tác dụng, chúng ta cảm thấy bị kích động, lo lắng và căng thẳng. Chúng ta không còn ở trong vùng an toàn nữa và tất cả những gì chúng ta có thể nghĩ được là làm thế nào để trở về nơi an toàn ban đầu.

Đó chính là: "drama" – những rắc rối. Chúng là bất cứ điều gì khiến ta cảm thấy bất ổn và luôn luôn có liên quan đến yếu tố con người. Những rắc rối và con người luôn song hành với nhau.

Chúng ta cho rằng cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn rất nhiều nếu không có những rắc rối. Nhưng khi trò chuyện với mọi người về cuộc đời bạn, bạn sẽ kể những gì? Tất cả đều là những câu chuyện về những rắc rối bạn gặp phải, chứ không hề liên quan đến những thói quen. Chúng ta miêu tả cuộc sống của một người là "đầy màu sắc" khi họ phải trải qua những hoàn cảnh gian khổ.

Chúng ta nói về những chuyến phiêu lưu ly kỳ trong kỳ nghỉ, chứ không phải thói quen đọc báo hàng ngày. Các chương trình truyền hình thực tế được biên tập để làm nổi bật những khoảnh khắc kịch tính, gây tranh cãi chứ không phải hàng giờ đồng hồ buồn

chán.

Một sĩ quan cảnh sát đã nghỉ hưu mà tôi biết miêu tả nghề của ông ấy là "những tháng năm làm việc đơn điệu được đặt dấu chấm hết bởi một vài khoảnh khắc khủng bố." Bằng một cách nào đó, khi nhìn lại, những rắc rối, khó khăn làm phong phú cho cuộc sống của chúng ta. Đó là nỗi đau trong hiện tại mà ta cố lẩn tránh – nỗi đau thường xuất phát từ các mối quan hệ.

Rắc rối có thể đến theo nhiều cách khác nhau và có những tác động khác nhau tới cuộc sống của chúng ta.

Ví dụ, vừa lúc khách đến thì chú chó nôn ra tấm thảm, nhưng chuyện đó vẫn không chán ngán bằng việc ngọn lửa đang thiêu đốt căn bếp của bạn. Anh chồng có ý tốt khi bỏ chiếc áo lông chui cổ yêu thích của bạn vào trong máy sấy, nhưng giờ nó chỉ khoác vừa chú chim hoàng yến. Việc đó gây ra một kiểu căng thẳng khác – làm sao để cân bằng cảm xúc của bạn khi những ý đồ tốt của chồng gây ra những kết cục không mong muốn.

Trong cả hai trường hợp, những rắc rối xuất phát từ những gì người khác nói hoặc làm.

**RẮC RỐI LÀ NHƯ THẾ NÀO?**

Những người gây chuyện mang rắc rối đến cho chúng ta, nhưng không phải tất cả rắc rối đều ảnh hưởng đến mọi người theo cách giống nhau. Trong cuốn sách này, chúng ta sẽ xem xét rắc rối ở một số khía cạnh sau:

Thứ nhất, nó tác động đến cảm xúc của chúng ta. Không quan trọng là sự kiện gì hoặc ai đã nói hay đã làm điều gì. Điều khiến cho mọi thứ trở nên rắc rối chính là cảm nhận của chúng ta về nó. Đó là lý do tại sao hai người có thể bị kẹt trong một vụ tắc đường và cùng bị trễ một cuộc hẹn, nhưng một người thì bực dọc trong khi người kia lại không như vậy. Thực ra bản thân sự việc không thực sự là vấn đề, chính cách chúng ta phản ứng trước sự việc mới là vấn đề.

Thứ hai, rắc rối thường liên quan đến yếu tố con người. Khi người khác không đáp ứng được mong đợi, chúng ta trải qua sự khó chịu. Họ chen ngang trên đường, họ đến muộn hoặc trả lời tin nhắn một cách mỉa mai. Nếu có một tình huống cụ thể làm phiền chúng ta thì có thể nó có liên quan đến con người. Một ngày vô cùng nóng bức, chúng ta trách cứ các công ty cung cấp điện tại sao tính giá điện cao và sau đó tiếp tục đổ lỗi cho ông chủ vì không

tăng lương để chúng ta có thể thoải mái điều chỉnh các bộ điều hòa.

Thứ ba, rắc rối thường đến bất ngờ. Chúng ta bất ngờ vì không biết sự việc sắp diễn ra. Chúng ta đâu có lên kế hoạch cho trọng bệnh, mất việc hoặc cuộc điện thoại lúc nửa đêm của viên cảnh sát vì đứa con đang tuổi thiếu niên gây chuyện.

Thứ tư, rắc rối là vấn đề mang tính cá nhân. Trên thế giới có biết bao điều rắc rối xảy ra, nhưng không phải tất cả đều tác động đến chúng ta. Ở đây chúng ta đang đề cập những câu chuyện bắt chúng ta phải ra khỏi vùng an toàn. Bạn nghe câu chuyện về ông chủ tịch một công ty bị bắt do biển thủ quỹ hưu trí. Câu chuyện sẽ hoàn toàn khác nếu công ty đó là nơi bạn làm việc và đó là quỹ hưu trí của bạn.

Thứ năm, rắc rối thường được phóng đại lên. Điều này không phải lúc nào cũng đúng, nhưng chúng ta thường thổi phồng vấn đề trong suy nghĩ hơn bản thân thực tế sự việc. Mười phút sau giờ giới nghiêm mà cô con gái không có ở nhà, bạn hơi bực mình. Nửa tiếng sau, bạn trở nên giận dữ. Và một giờ sau, bạn hoảng loạn. Một tiếng sau đó, bạn sợ hãi và gọi cảnh sát. Cuối cùng, khi cô bé bước vào cửa, tâm trạng của bạn xáo trộn giữa cảm giác nhẹ nhõm và giận điên người.

**VẤN ĐỀ CHÍNH LÀ SỰ KIỂM SOÁT**

Sự khó chịu trong một tình huống tùy thuộc vào mức độ kiểm soát của bạn với tình huống đó. Nếu có thể làm được điều gì đó, chúng ta có xu hướng cảm thấy ổn. Xe hơi bị xẹp lốp, chúng ta sửa nó. Bồn cầu bị tràn nước, chúng ta gọi thợ ống nước và dọn sạch chỗ bẩn. Khi mệt, chúng ta nói giọng gay gắt với con cái, rồi sau đó xin lỗi chúng.

Chính những tình huống mà chúng ta không dàn xếp được hoặc những người mà chúng ta không thể thay đổi khiến chúng ta khó chịu nhất. Khi bác sĩ dùng những từ như "không thể chữa được" và "ung thư" trong cùng một câu, sự rắc rối có nghĩa hoàn toàn khác. Khi một người bạn tốt gắt gỏng và phản bội sự tin tưởng chúng ta dành cho họ, chúng ta không đảm bảo rằng phản ứng của mình sẽ là "làm cho mọi thứ tốt đẹp hơn". Khi ông chủ vô lý và không lắng nghe lập luận của chúng ta, chúng ta không thể thay đổi ông ấy.

Những tình huống đó ta sẽ xử lý như thế nào? Làm thế nào có thể

thoát khỏi những khó khăn đó?

Rắc rối giống như một điệu nhảy giữa hai người. Chúng ta cố chuyển động nhịp nhàng với người còn lại, nhưng chúng ta không biết người kia sẽ bước tiếp những bước nào. Khi họ thực hiện một động tác mà chúng ta không chờ đợi, chúng ta rất nhanh phản ứng lại theo cách khiến cả hai bối rối. Họ đáp lại phản ứng của chúng ta, và điệu nhảy tiếp tục tiến, rồi lui khi mỗi người tự điều chỉnh mình cho nhịp nhàng.

**ĐIỀU QUAN TÂM PHỔ BIẾN NHẤT**

Một phụ nữ quan sát một người đàn ông trong cửa hàng tạp hóa đi cùng một đứa bé tuổi chập chững biết đi đang la hét và ngúng nguẩy trong xe đẩy. Cậu bé hoàn toàn mất kiểm soát, ra sức tóm các món đồ vứt xuống khỏi kệ và liên tục la hét. Khi người đàn ông di chuyển giữa các gian hàng, ông ta điềm tĩnh lặp đi lặp lại: "Billy, không sao đâu. Bạn có thể làm được việc này. Bạn chịu được mà. Bạn không cần phải buồn bực thế đâu. Bình tĩnh nào, Billy. Ổn rồi."

Người phụ nữ quá ấn tượng với thái độ của người đàn ông. Nó khiến cô cảm thấy cần phải khen ngợi khả năng kiểm soát cảm xúc của anh ta. Cô nói: "Tôi xin lỗi đã xen vào – nhưng tôi chỉ muốn nói rằng tôi quá ấn tượng với cách mà anh đã nói với cậu bé Billy."

Người đàn ông trả lời: "Ồ, con trai tôi tên là Jeremy. Tôi mới là Billy."

Tôi thường thuyết giảng trong các hội thảo để kiếm sống. Mỗi tuần vài lần tôi đến làm việc trong phòng họp của một doanh nghiệp hoặc khách sạn để giúp họ tìm ra những cách thức quản lý thời gian và cuộc sống. Chúng tôi trao đổi về việc khám phá những điều thực sự quan trọng nhất và lựa chọn hàng ngày của chúng ta dựa trên những giá trị đó. Những người tham gia suy nghĩ về những cách thức thực tế giúp họ sắp đặt cuộc sống cá nhân và công việc để hoàn tất các mục tiêu.

Cuối ngày, mọi người đến chỗ tôi và đặt câu hỏi liên quan đến việc áp dụng các mô hình họ học được vào những tình huống cụ thể trong thực tế. Câu hỏi mà tôi nghe thường xuyên nhất được phản ánh trong mối quan tâm của Madelyn:

"Tôi thực sự thích nội dung này và đang háo hức áp dụng vào thực tiễn. Nhưng tôi lại làm việc cho một bà chủ không hiểu điều đó.

Tôi có thể thử nhưng bà ấy thì không làm vậy đâu. Bà ấy là người chỉ biết đòi hỏi, không hiểu lý lẽ và không hiểu điều tôi làm. Những điều anh nói nghe rất tuyệt, nhưng tôi bị mắc kẹt trong một tình huống không có lợi cho cả đôi bên. Tôi cảm thấy mình không có bất kỳ lựa chọn nào cả."

Nghe rất quen phải không? Bạn có thể thay "bà chủ" bằng "chồng/vợ", "bạn bè", "gia đình bên nội/bên ngoại", "cha mẹ" hoặc đơn giản là một kẻ gây chuyện nào đó trong cuộc sống, luôn đem đến cho bạn những rắc rối. Nói tóm lại, dù bạn làm gì đi nữa thì sẽ luôn có người can thiệp vào chuyện của bạn.

Câu trả lời của tôi cho những khó khăn trên đã hình thành nên cấu trúc cuốn sách này. Nhìn chung, tôi gợi ý một quá trình gồm ba bước:

Bước một, hãy cố gắng thay đổi tình huống. Khám phá mọi cách khả thi để tác động đến hành vi của người kia hoặc thay đổi các điều kiện xung quanh. Có thể bạn cần trò chuyện thân mật với người đó mà không có bất kì áp lực nào, hoặc đưa ra giải pháp sáng tạo cho vấn đề. Có thể cần sự dàn xếp, thỏa thuận với người đó để giải quyết vấn đề sao cho có lợi cho đôi bên.

Bước hai, nếu đã thử mọi cách và tình hình không thay đổi, bạn hãy thực hiện bước thứ hai nhìn lại bản thân. Câu hỏi sẽ là: "Trong chuyện này mình đã sai ở đâu?" Tôi có thể làm gì nhằm thay đổi cách bản thân phản ứng hoặc xử lý tình hình để không bị ngụp lặn trong tình huống này?"

Bước ba, trong một số trường hợp, chúng ta cũng có thể để mặc tình trạng như vậy. Nếu bạn làm việc ở một nơi mà ông chủ không chịu thay đổi, còn bạn thì hoàn toàn không thể kiểm soát nổi tình hình nữa, bạn có thể cân nhắc việc tìm kiếm một công việc mới hoặc chuyển sang bộ phận khác trong công ty. Mặc dù vậy, mọi người thường xuyên lựa chọn phương án này trước khi tiến hành thay đổi tình hình công ty và thái độ của chính bản thân họ. Phản ứng tức thì của họ là: "Tôi từ bỏ." Nhưng chúng ta chỉ nên coi đó là phương cách cuối cùng khi không còn những cách thức khả thi khác. Bởi những lựa chọn này sẽ thường gặp phải vấn đề: Nếu ở chỗ làm mới bạn tiếp tục gặp phải tình trạng này nữa thì sao? Vậy nên hãy cân nhắc kỹ lưỡng.

Lựa chọn thứ ba không phải lúc nào cũng phù hợp. Tôi cho rằng mọi người không kết thúc một mối quan hệ lâu dài với một thành viên trong gia đình vì những rắc rối khiến họ quá mệt mỏi. Nhiều

người nhanh chóng lựa chọn phương án này trước khi nỗ lực để duy trì mối quan hệ.

Dưới đây là một ví dụ:

Giả sử nhà tôi là địa điểm truyền thống để sum họp gia đình cho bữa tối Lễ Tạ ơn hàng năm. Đó là ngôi nhà lớn nhất và nằm ở trung tâm thành phố. Tôi yêu quý những người thân của tôi, nhưng tôi phát điên vào thời điểm bữa tiệc kết thúc.

Chú Joe không thích gà tây nên tôi luôn phải chuẩn bị cả giăm-bông. Không ai có ý định mang đến thứ gì, điều đó đồng nghĩa với việc tôi phải chi toàn bộ. Tina bảo cô ấy không đến được nhưng cuối cùng lại xuất hiện cùng với hai người bạn lạ hoắc. Tôi đã mất nhiều ngày dọn dẹp và chuẩn bị để mọi thứ được sẵn sàng, đến lúc thu dọn thì mọi người lại rủ nhau đi xem bóng đá. Thay vì nói lời biết ơn, điều tôi nhận được chỉ là những lời bình luận về lớp phủ salad có quá nhiều nho khô.

Sau đây là ba phương án tôi đưa ra:

Tôi có thể thay đổi tình hình không? Nếu tôi cam kết tổ chức tiệc Lễ Tạ ơn tại nhà mình, tôi có thể đưa ra các lựa chọn khác:

• Để chú Joe tự mang theo thịt giăm-bông.

• Thuê một người dọn dẹp giúp chuẩn bị mọi thứ.

• Ngắt kết nối truyền hình cáp ti-vi.

• Để nho khô trong một bát riêng.

Nếu mọi người không đồng ý với những gợi ý của tôi, tôi vẫn sẽ chuẩn bị mọi thứ và tiếp tục có thái độ tốt với những hành vi của mọi người.

Nếu tình hình có chiều hướng ảnh hưởng đến sức khỏe và tâm trạng của tôi, tôi có thể thay đổi điều kiện:

• Chỉ cần nói: “Năm nay tôi không tổ chức

Lễ Tạ ơn tại nhà. Hãy cho tôi biết mọi người muốn gặp gỡ nhau ở địa điểm nào, tôi sẽ tới hỗ trợ”.

• Đặt chỗ tại một nhà hàng địa phương và thông báo cho mọi người biết về chi phí mỗi người tham gia cần đóng góp.

• Sắp xếp để tham gia Lễ Tạ ơn trên du thuyền cùng bạn bè và gia đình.

• Thu xếp việc dựng rạp.

Đó là một áp dụng thực tế của Lời cầu nguyện thanh thản: "Lạy Chúa ban cho con sự bình thản để chấp nhận những điều con không thể thay đổi được. Xin ban cho con can đảm để thay đổi những gì có thể và ban cho con sự khôn ngoan để phân biệt rõ hai điều đó."

## KHÔNG-CÓ-RẮC-RỐI LIỆU CÓ KHẢ THI?

Martin Luther từng nói: "Có thể bạn không ngăn được những chú chim đậu trên đầu mình, nhưng có thể ngăn chúng làm tổ". Có nhiều sự việc chúng ta không thể ngăn chúng xảy ra và cũng không thể lựa chọn điều mà người khác nói hoặc làm. Những kẻ gây rắc rối luôn hiện diện trong cuộc sống của chúng ta.

"Không-có-rắc-rối" không có nghĩa là những rắc rối sẽ không xảy ra, hoặc ta thoát khỏi những người tạo ra nó.

Không có rắc rối nghĩa là thoát khỏi những ảnh hưởng làm suy giảm thể chất và tinh thần mà rắc rối gây ra.

Cuốn sách này bàn về cách có được sự tự do – không để lối sống và thái độ của mình bị kiểm soát bởi những lựa chọn của người khác.

## TRÁI NGỌT VÀ NIỀM TIN

Việc thoát khỏi sự rắc rối của người khác không phải là một vai diễn hoặc một vở kịch. Chúng ta không cần phải giả bộ làm điều gì đó khác với bản thân mình hoặc cảm nhận những điều mà chúng ta không cảm nhận được. Điều thực sự cần làm là thay đổi từ trong chính bản thân mình.

Nếu muốn có những trái đào trên cây, chúng ta không cần gắn chúng lên thân cây. Hãy chăm sóc cho cây khỏe và nó sẽ cho quả một cách tự nhiên. Tương tự, chúng ta không cần phải cố hành động hòa ái hơn hoặc kiên nhẫn hơn trong những mối quan hệ đầy những rắc rối. Chúng ta hãy trở nên hòa ái hơn hoặc kiên nhẫn hơn với chính bản thân chúng ta.

Khi bị điều khiển bởi một tình huống rắc rối và bị người khác gây ảnh hưởng trong nhiều năm thì việc kiên nhẫn với bản thân dường như trở nên vô vọng. Nhưng cuốn sách này không dừng lại

là một bộ các kỹ thuật tự lực. Nó đề cập đến sự thay đổi chân thật từ sâu trong mỗi người, từ đó chúng ta trở thành mẫu người có sức mạnh nội tâm để giải quyết những vấn đề rắc rối mà người khác mang đến.

Chúng ta cũng không thể phớt lờ tác động của niềm tin trong cuộc sống. Tôi phát hiện ra rằng các nguồn lực để giải quyết những vấn đề liên quan tới mối quan hệ bị hạn chế, nhưng niềm tin vô tận vào Chúa là nguồn sức mạnh lớn nhất giúp hình thành tính cách của tôi. Đức tin của tôi giúp tôi có mối quan hệ tốt hơn với người khác.

**LỜI HỨA**

Lời hứa của tôi dành cho bạn. Nếu bạn đọc hết cuốn sách này, sẵn sàng thử thách góc nhìn của mình và cam kết hành trình phát triển bản thân. Bạn sẽ học được cách thoát khỏi những áp chế từ lựa chọn và hành vi của người khác. Điều đó không có nghĩa là sẽ không có nỗi đau, nhưng bạn sẽ có các phương thức để giải quyết các tình huống mà không cần phải tảng lờ chúng hoặc bưng bít vết thương tinh thần. Bạn sẽ vun đắp các mối quan hệ trở nên khăng khít hơn, tìm ra nhiều niềm vui trên mỗi chặng của cuộc sống. Bạn sẽ không trở thành nạn nhân của những sai lầm do người khác gây ra. Bạn sẽ chủ động phản ứng thay vì bị động đối phó. Sự chủ động này sẽ ảnh hưởng tích cực đến bạn cả về thể chất và tinh thần.

Bạn sẽ được tự do.

# VẤN ĐỀ LÀ BẠN TƯỞNG MÌNH ĐÚNG

Tôi không nghĩ là chúng ta lại có thể tin tưởng anh ta!"

Anh ta cầm tiền của chúng ta, cả dự án mà chúng ta giao hắn thực hiện. Và rốt cuộc lại biến mất. Cũng không ai khác biết anh ta ở đâu – ngay cả những người làm việc trong những gian hàng ở chợ trời gần đó nhiều năm.

Trong quá khứ, anh ta từng thuê cùng một địa điểm để làm việc nên việc tìm ra anh ta không có gì khó. Anh ta thực hiện công việc với chất lượng đỉnh cao và chúng tôi rất hứng thú về những kết quả đạt được. Chúng tôi có thể lấy bất kì một tấm ảnh phong cảnh nào tại sự kiện và đưa nó cho anh ta. Một tuần sau, tấm ảnh được dán và tráng bằng một lớp sơn chịu nhiệt đặc biệt, làm cho nó giống với một bức tranh nghệ thuật đáng giá cả một gia tài. Tấm hình chống thấm nước, chống hư hại và được bảo vệ khỏi bất cứ thứ gì tác động tới nó.

Ngoại trừ trộm.

Ngoài những điều trên, anh ta có vẻ là một người tốt bụng.

Một buổi sáng thứ Bảy, chúng tôi đến một chợ trời lớn cách nhà chừng ba mươi dặm để tìm một bức tranh dùng để trang trí trong phòng ngủ của khách hàng. Chúng tôi nhấp ngụm cà phê mà lúc trước dừng lại mua khi đang lang thang qua phòng trưng bày ngoài trời. Lựa chọn của chúng tôi đã rất rõ ràng và hoàn hảo. Ngay lập tức chúng tôi mang nó đến chỗ người bán để hoàn thiện. Chúng tôi trao đổi giá cả, trả tiền bức tranh và sắp xếp để gặp anh ta cuối tuần tới.

Cảm xúc: Hết sức hài lòng. Chúng tôi đã có một lựa chọn tuyệt vời. Vị cà phê rất tuyệt khi chúng tôi tận hưởng những thói quen buổi

sáng.

Ngày thứ Bảy tiếp theo, chúng tôi dừng lại mua cà phê và tản bộ qua khu vực đỗ xe. Nhưng khi đến chỗ anh ta, không có ai cả. Chúng tôi đi lên, đi xuống một số lối đi khu vực lân cận để chắc chắn đã tìm đến đúng chỗ, nhưng anh ta không còn ở đó.

Chúng tôi cho là anh ta bị ốm và không thể tham gia hội chợ hôm đó. Chúng tôi hiểu, nhưng giá anh ta có thể gọi điện báo một tiếng thì sẽ hay hơn và đỡ cho chúng tôi một chuyến đi.

Cảm xúc: Hơi khó chịu, nhưng có thể hiểu được. Ít ra thì chúng tôi vẫn có tách cà phê ngon.

Trong tuần tiếp theo, chúng tôi cố gắng gạt chuyện đó sang một bên và lên kế hoạch cho một chuyến đi khác xuất phát vào ngày thứ Bảy tiếp theo. Một lần nữa, chúng tôi lại dừng để uống cà phê, gần như là để tự thuyết phục là mình vẫn ổn và có một buổi sáng thú vị. Khi đi qua bãi đỗ xe, chúng tôi nói: "Tuần này mà hắn lại vắng nữa thì đúng là dở hơi!"

Hóa ra đó là lời tiên tri. Chỗ đó lại trống hoác và không một ai thấy anh ta. Chúng tôi cố bình tĩnh, tự trấn an bản thân rằng chắc chắn phải có chuyện gì đó xảy ra vì trong quá khứ anh ta rất đáng tin cậy. Nhưng với giá cả xăng dầu tăng cao, những chuyến đi kiểu này ngày càng trở nên bất tiện. Chúng đã ngốn một phần số tiền mà chúng tôi tiết kiệm được nhờ mua hàng ở chợ trời.

Cảm xúc: Đồ tồi. Gần như giận điên, nhưng cố không buộc tội anh ta vì chúng tôi còn chưa biết hết câu chuyện. Tách cà phê có vẻ nguội nhanh và chúng tôi quẳng luôn cốc cà phê mới uống hết một nửa.

Một tuần nữa lại trôi qua. Chúng tôi không đề cập gì về chuyện đó, nhưng tình huống đã mở ra vẫn còn đó. Chúng tôi lên kế hoạch trở lại vào thứ Bảy, khi đó sẽ xác định liệu những nỗi lo lắng của mình có cơ sở hay không. "Chắc chắn lần này anh ta sẽ ở đó… và rồi anh ta sẽ cho chúng ta biết chuyện gì đã xảy ra".

Số điện thoại của anh ta được ghi ở mặt sau của tờ biên lai. Để chắc chắn, tôi đã gọi và để lại một lời nhắn nhẹ nhàng và lịch sự: "Chào anh, cách đây vài tuần chúng tôi có đến chỗ anh và để lại bức tranh nhờ anh đóng khung. Anh trao đổi rằng ngày thứ Bảy tuần sau đó sẽ hoàn thành công việc, chúng tôi đến theo lịch hẹn nhưng không tìm thấy anh. Rồi ngày thứ Bảy tuần tiếp theo cũng vậy. Vì thế, chúng tôi định ghé qua vào ngày mai, mong là mọi

việc đều ổn và chúng tôi có thể lấy bức tranh. Vì đường đi rất xa, nên chúng tôi muốn xác nhận trước khi đến. Hẹn gặp anh sáng mai."

Điện thoại không đổ chuông. Chúng tôi lái xe ba mươi dặm đến chợ trời. Lần này, chúng tôi không uống cà phê. Người ta chỉ uống cà phê khi thấy vui và có một buổi sáng thư giãn mà thôi. Chúng tôi nghĩ sẽ uống cà phê sau khi lấy được bức tranh và mọi việc đều tốt.

Anh ta vẫn không có ở đó.

Cảm xúc: Tức giận vì anh ta không liên hệ gì với chúng tôi. Tức giận vì chúng tôi bị lừa. Tức giận vì anh ta đã lấy tiền, giữ bức tranh và rõ ràng đã bỏ đi khỏi thị trấn cùng với đồ của chúng tôi và có thể cả đồ của người khác nữa. Tức giận chính mình vì đã tin tưởng anh ta. Tức giận trước thực tế là chúng tôi đã lái xe quãng đường dài 240 dặm trong cả bốn ngày thứ Bảy. Quá nhiều bức xúc, pha trộn giữa những cảm xúc mãnh liệt và vấn đề về lòng tin. Tức giận trước thực tế là chúng tôi phải xác định mình sẽ làm gì tiếp. Cộng với việc không được uống giọt cà phê nào khiến cho mọi thứ thậm chí còn khó chịu hơn.

Khi về đến nhà, tôi đã đủ bình tĩnh để gọi một cuộc điện thoại. Tôi cố gắng lịch sự nhưng giọng kiên quyết trong tin nhắn thoại: "Tôi gọi lại vì vấn đề bức tranh. Anh không trả lời những cuộc điện thoại của chúng tôi và điều đó không thể khiến chúng tôi nghĩ được gì hay ho hơn. Anh hãy phản hồi lại để chúng tôi biết khi nào và ở đâu chúng tôi có thể lấy bức tranh. Chào."

Chúng tôi đi hết ngày, nhưng tin nhắn trả lời cho thấy anh ta đã gọi trong vòng một giờ kể từ khi nhận được tin nhắn. "Ồ, là gã ở chợ trời". Giọng anh ta run rẩy. "Tôi rất xin lỗi về mọi chuyện, tôi sẽ thu xếp để anh lấy bức tranh." Giọng run rẩy chuyển sang tiếng nức nở. "Con trai mới sinh của chúng tôi bị chết trong cũi cách đây vài tuần. Các bác sĩ nói đó là hội chứng trẻ sơ sinh chết đột ngột. Đó là con trai duy nhất của tôi… Tôi không biết phải làm gì nữa… Tôi thực sự xin lỗi… Ai đó đã mang toàn bộ tranh của tôi đến nhà kho của họ và anh có thể lấy tranh của anh ở đó". Giọng anh ta nhỏ dần trước lúc ngắt kết nối: "Tôi rất xin lỗi…"

Cảm xúc: Đau lòng và cảm thông sâu sắc với những mất mát đau thương của anh ta. Xấu hổ về những giả thiết mình đưa ra. Mong muốn tột độ được gặp anh ta.

Tôi gọi và để lại lời nhắn tràn đầy sự cảm thông và lòng trắc ẩn. Bức tranh không còn quan trọng nữa. Chúng tôi nghĩ về anh ta theo một cách hoàn toàn khác – một người đàn ông rơi vào tình trạng đau khổ tột cùng và cần những vòng tay làm lành vết thương.

Chúng tôi bị tuột khỏi chiếc tàu lượn cảm xúc. Đã một tháng trôi qua với đầy rẫy những tình huống bực bội. Nhưng sự khó chịu của chúng tôi chẳng có chỗ để so sánh với những mệt mỏi mà anh chàng ở chợ trời đã trải qua.

**GÓC NHÌN SỰ VIỆC**

Cũng gần giống việc chúng ta nói không thích các mối quan hệ phiền phức, chúng ta bị hấp dẫn bởi những kịch tính trong các chương trình truyền hình thực tế. Khi "nhân vật phản diện" xuất hiện, chương trình càng trở nên hấp dẫn và chúng ta không thể rời mắt khỏi màn hình được. Nội dung giật gân, kịch tính làm tăng tỷ lệ người xem và ngay hôm sau chúng ta đi nói chuyện với bạn bè về các tập phim mới xem. Chúng ta thích theo dõi những kẻ gây chuyện – miễn là không phải tương tác với họ.

Trong cuộc sống, ai cũng gặp những tình huống rắc rối, nhưng nhiều người để những tình huống đó chi phối mình. Cuộc sống và cảm xúc của họ dường như bị phó mặc cho mọi thứ xảy ra xung quanh. Nếu không nhận ra điều đó, họ sẽ trở thành nạn nhân của những lỗi lầm do người khác gây ra và cuộc sống của họ sẽ bị kiểm soát bởi người khác.

Nghĩ lại những sự việc xảy ra ở chợ trời, tôi hay nghĩ đến tình huống ở đó khiến tôi bực bội. Cảm xúc của tôi đến từ đâu trong quá trình đó? Vì tôi không biết được toàn bộ sự thật, vậy nhận thức sai lầm xuất phát từ tình huống hay từ lý giải của tôi về tình huống? Liệu tôi có thể phản ứng khác đi không? Lần sau nếu việc tương tự diễn ra thì tôi có thể xử lý như thế nào? Tôi nên nhìn nhận ra sao?

Tôi nhận ra vấn đề của mình gồm ba yếu tố:

Thứ nhất, tôi không biết toàn bộ sự thật, vì vậy đã đưa ra các giả định.

Thứ hai, quả quyết những giả định đó là đúng.

Thứ ba, cảm xúc của tôi dựa trên các giả định không chính xác (nhưng tôi không biết rằng chúng không đúng sự thật).

Lưu ý rằng toàn bộ quá trình trên diễn ra trong đầu tôi. Trong trường hợp này, tôi khó chịu bởi người khác làm đảo lộn cuộc sống của mình. Nhưng nếu biết sự thật, có thể tôi đã đưa ra những giả thiết đúng đắn hơn và trải qua những cảm xúc khác. Trên thực tế, đó chính xác là những gì đã diễn ra khi tôi tìm ra sự thật.

Đó là vấn đề về góc nhìn của chúng ta. Chúng ta luôn nhận định mình đúng dựa vào thông tin mà chúng ta có.

Phần lớn nội dung cuốn sách này bàn về cách phản ứng khi người khác đưa ra những lựa chọn khiến cuộc sống của chúng ta bị đảo lộn. Nhưng điểm khởi đầu lại là ở cách nhìn nhận của chúng ta. Cho dù người khác có làm gì đi nữa, nhưng cách nhìn nhận mới là yếu tố quyết định đến cảm nhận và phản ứng của chúng ta.

Cách nhìn nhận của chúng ta là những lăng kính mà qua đó chúng ta nhận thức thế giới xung quanh. Nó tương tự như khi ta đeo kính. Chúng ta không để ý đến mắt kính trừ khi chúng quá bẩn. Chúng ta nhìn nhận thế giới thông qua những mắt kính đó. Nếu mắt kính bị cắt sai số độ, mọi thứ sẽ trở nên méo mó. Khi chuyện đó xảy ra, chúng ta thường không nghi ngờ mắt kính mà chỉ đặt giả định là sự vật ta đang nhìn có vấn đề.

Chúng ta vốn không "khùng" khi sinh ra. Những năm đầu đời sẽ quyết định cách một người nhìn nhận thế giới có phải là một nơi an toàn hay không. Đó là lúc lăng kính được hình thành và con người sử dụng nó trong suốt quãng đời còn lại để nhìn nhận mọi thứ. Nếu ngay từ đầu họ đã có những trải nghiệm tin cậy và tích cực thì họ có thể cảm thấy an toàn và tạo nên những mối quan hệ tốt đẹp. Nếu họ phải trải qua những trải nghiệm tiêu cực và gặp phải nhiều tổn thương, họ sẽ nhìn thế giới như một nơi không an toàn và phát triển các kỹ năng để vượt qua những bãi mìn của cuộc đời. Khi điều đó xảy ra, cách họ giải quyết vấn đề có thể trông dở hơi trong mắt người khác.

Ví dụ, người giàu thường cho rằng người nghèo sẽ hạnh phúc hơn nếu trở nên giàu có, còn người giàu sẽ trở nên bất hạnh nếu họ trở nên nghèo túng. Song một số người giàu có nhất trong xã hội lại chính là những người không hài lòng với cuộc sống nhất vì họ chưa tìm được hạnh phúc đích thực. Một số người nghèo nhất lại tìm được niềm vui đích thực từ những mối quan hệ thân thiết và lối sống giản đơn.

Có một câu chuyện được kể lại rằng:

Một doanh nhân người Mỹ đứng trên bến cảng của một ngôi làng nhỏ ven biển Mê-hi-cô. Đúng lúc đó, một con thuyền nhỏ chỉ có một ngư dân cập cảng. Trong con thuyền nhỏ chất đầy cá ngừ to vây vàng. Người doanh nhân Mỹ bước đến gần và tán thưởng ngư dân Mê-hi-cô về chất lượng cá trên thuyền, và hỏi ông ta mất bao lâu để đánh bắt được chỗ cá này. Người đàn ông Mê-hi-cô trả lời: "Chỉ một lúc thôi". Ông người Mỹ lại hỏi sao người ngư dân không ở biển lâu hơn để bắt được nhiều cá hơn. Người ngư dân trả lời rằng ông đã bắt đủ cho nhu cầu của gia đình. Người đàn ông Mỹ sau đó lại hỏi: "Vậy thời gian còn lại trong ngày anh làm gì?" Người ngư dân nói: "Tôi ngủ muộn, đi đánh cá một lúc, chơi với con cái, ngủ trưa với vợ, mỗi buổi tối tôi đi dạo trong làng, rồi uống rượu và chơi ghi ta với những người bạn. Đó là toàn bộ cuộc sống bận rộn của tôi, thưa ông."

Doanh nhân người Mỹ cười và tỏ ra hợm hĩnh: "Tôi là thạc sỹ quản trị kinh doanh của Đại học Stanford và tôi muốn giúp anh. Đầu tiên, anh nên dành nhiều thời gian hơn để đánh bắt cá và với số tiền kiếm được từ việc bán cá, anh có thể mua một chiếc thuyền lớn hơn. Với số tiền thu được từ con tàu lớn hơn, anh có thể mua thêm một số tàu thuyền. Cuối cùng, anh sẽ có một đội tàu đánh cá. Thay vì bán cá cho một người trung gian, anh sẽ bán trực tiếp cho những công ty chế biến và sau cùng sẽ mở riêng một nhà máy sản xuất đồ hộp. Anh có thể kiểm soát được sản phẩm và thị trường, rồi tiến tới kiểm soát toàn bộ quá trình sản xuất và phân phối. Và tất nhiên, sau đó anh sẽ rời khỏi làng chài nhỏ ven biển này và đến Thủ đô của Mê-hi- cô, sau đó là Los Angeles và cuối cùng là New York. Từ đây anh sẽ điều hành một doanh nghiệp lớn với chi nhánh ở khắp mọi nơi."

Nghe xong, người ngư dân hỏi: "Nhưng thưa ngài, mất bao lâu để làm được những việc này?"

Người doanh nhân Mỹ trả lời: "Có thể mất từ mười lăm đến hai mươi năm."

"Rồi sau đó thì sao, thưa ngài? Điều gì sẽ xảy ra sau mười lăm đến hai mươi năm?"

Doanh nhân người Mỹ cười và nói: "Đó là phần hay nhất. Vì lúc đó là thời điểm thích hợp để doanh nghiệp của ông lên sàn và bán cổ phiếu ra công chúng. Ông sẽ trở thành người giàu có vô cùng và kiếm hàng triệu đô."

"Hàng triệu đô-la, sau đó tôi sẽ làm gì?"

“À”, doanh nhân người Mỹ chậm rãi nói: “Sau đó, anh sẽ nghỉ hưu, chuyển đến một làng chài nhỏ ven biển, nơi anh có thể ngủ muộn, chơi với lũ trẻ, ngủ trưa với vợ anh, đi dạo trên các con đường vào làng mỗi tối, tới quán quen nhâm nhi rượu và chơi ghi-ta...” Người ngư dân Mê-hi-cô phá lên cười: “Thưa ngài, tại sao tôi lại phải tiêu mất 15-20 năm của mình để đạt được cái tôi đang có bây giờ?”

Kinh Thánh nói rằng: Bất kỳ tranh luận nào cũng đều có lý cho đến khi ta nghe được lời nói từ phía bên kia. Điều đó không có nghĩa là chúng ta sai và người kia đúng. Nó có nghĩa là có thể góc nhìn của chúng ta về vấn đề chưa đầy đủ. Hy vọng duy nhất mà chúng ta có để đối phó với những kẻ gây chuyện là đặt những giả định, hành động, và phản ứng của chúng ta dựa trên sự thật.

Chúng ta cần sự khiêm tốn để nghi ngờ quan điểm của chính bản thân mình. Chừng nào chưa nhìn vấn đề từ góc nhìn của người khác, chúng ta chưa có được bức tranh toàn diện.

**NHỮNG CƠ HỘI CHO SỰ THAY ĐỔI**

Một số người bị ảnh hưởng bởi sự rắc rối của người khác trong một thời gian dài, họ không hình dung ra được một cách sống khác – hay thậm chí đơn giản là tin tưởng có một cuộc sống khác. Liệu cuộc sống của tôi có thể khác đi không? Liệu tôi có thể sống cuộc đời tự do, thoát khỏi hành động áp đặt của người khác?

Câu trả lời là: “Có”. Khả năng thành công trong việc thay đổi hành vi của một ai đó cao như khi bạn yêu cầu đám thiếu niên dọn phòng của chúng: có thể thành công, nhưng không hoàn toàn chắc chắn (và không thể thiếu một cuộc cãi vã). Nhưng chúng ta luôn có thể quyết định được cách chúng ta phản ứng với người khác. Có thể đó là một điều không quen thuộc và cần một lối tư duy khác. Mà muốn có được lối tư duy này, ta phải học và thực hành rất nhiều. Nhưng điều đó hoàn toàn khả thi.

Đây là cuốn sách viết về niềm hy vọng. Chúng ta không thể loại trừ hoàn toàn rắc rối hoặc thoát khỏi những kẻ gây chuyện trong cuộc sống. Nhưng chúng ta có thể học cách để sống chủ động thay vì đối phó, hãy sống tích cực để cuộc đời luôn rạng rỡ.

• Chúng ta sẽ học những bí quyết để sống trong tập thể toàn những người rắc rối mà ta không tránh được, trở thành người chiến thắng thay vì là nạn nhân.

• Chúng ta sẽ học cách tìm hiểu và chấp nhận tính cách riêng của mình, tận dụng thế mạnh của bản thân theo cách chúng được tạo

ra.

• Chúng ta sẽ khám phá ảnh hưởng của người khác tới cuộc sống của mình và biết cần làm gì trước những phản ứng của họ.

• Chúng ta sẽ bàn về những điều có thể làm để tác động đến những mối quan hệ đó và cách xử lý khi họ không thay đổi.

• Chúng ta sẽ học cách thấu hiểu và khai thác sức mạnh của những cảm xúc trong các mối quan hệ thay vì bị chúng đe dọa.

• Chúng ta sẽ tìm hiểu đặc điểm tính cách của người khác, từ đó giúp chúng ta xử lý tình huống phiền phức một cách tinh tế.

Sống trong hy vọng xuất phát từ việc nhìn nhận đúng bản chất vấn đề. Hãy bắt đầu với việc kiểm tra cách nhìn nhận của chính mình trước khi gây ảnh hưởng đến cách nhìn nhận của người khác.

Đó là cách để thay đổi từ trong ra ngoài.

# CÁC MỐI QUAN HỆ TIẾN TRIỂN NHƯ THẾ NÀO?

Hãy hình dung mọi thứ sẽ ra sao nếu mọi người đều có một màn hình ti-vi gắn trong đầu. Nhờ có nó mà chúng ta có thể nhìn thấy chính xác điều mà mọi người đang suy nghĩ. Lời nói của họ thể hiện một ý, còn màn hình sẽ cho thấy những suy nghĩ thật sự của họ:

Lời họ nói: "Màu sắc trang phục của bạn trông thật tuyệt vời!"

Điều họ nghĩ có thể là: "Tôi nhớ thời điểm ngày xưa lúc màu đó hợp mốt."

Lời họ nói: "Tôi rất vui vì chúng ta có thể dành thời gian bên nhau."

Điều họ nghĩ có thể là: "Tôi sẽ không cảm thấy chán ngấy cho đến lần tới chúng ta lại gặp nhau."

Lời họ nói: "Em bé nhà bạn thật đáng yêu."

Điều họ nghĩ có thể là: "Trời, chắc giai đoạn sinh nở khó khăn lắm nhỉ?"

Có vẻ sẽ rất hữu ích nếu chúng ta biết đích xác điều người khác đang nghĩ. Thay vì phỏng đoán phản ứng của họ, chúng ta chỉ cần nhìn vào những gì họ thực sự cảm nhận. Việc biết được sự thật sẽ giúp cho việc giao tiếp dễ dàng hơn nhiều, phải vậy không?

Trong chừng mực nào đó thì điều này có thể đúng. Chúng ta rất muốn đọc suy nghĩ của người khác. Nhưng bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu có một màn hình biết được suy nghĩ của bạn, bạn không thể giấu được những suy nghĩ thực của mình? Ồ, đó lại là một câu chuyện khác.

Nếu trong đời mỗi người có một người mà khi ở bên họ chúng ta có thể được là chính mình, thì người đó thật đáng quý biết bao. Chúng ta quan tâm tới họ và họ chia sẻ sự chân thành với chúng ta. Chúng ta làm điều đó một cách vô tư nhất. Và họ cũng quan tâm chúng ta theo cách tương tự. Những mối quan hệ đó quả là hiếm có và vô giá.

Cách đây vài năm, tôi và vợ tính chuyển sang một thành phố khác. Đó không phải là một sự thay đổi lớn, vì thành phố đó chỉ cách nơi đang ở khoảng ba mươi dặm. Chúng tôi vẫn có thể đi làm và vẫn gần gũi con cái và gia đình chúng. Chúng tôi sẽ sống ở một nơi mà chúng tôi luôn bị hấp dẫn. Giá nhà tương đương nhau nên sẽ dễ dàng đưa ra quyết định di chuyển.

Tuy nhiên, chúng tôi đã quyết định ở lại nơi mình sống trong hơn 20 năm qua. Thành phố mới ở xa nên chúng tôi phải bắt đầu thiết lập mới hoàn toàn các mối quan hệ. Trước đây tôi đã từng trải qua giai đoạn này, và tôi trân trọng giá trị của những mối quan hệ hiện tại. Họ không phải là những người bạn hời hợt. Họ là những người thân thiết và chúng tôi đã cùng nhau vun đắp trong hơn hai thập kỷ. Chúng tôi hỗ trợ nhau trong việc nuôi dạy con cái, hỗ trợ nhau làm tốt nhiều công việc một lúc và cùng nhau đối mặt với những thách thức của từng cá nhân.

Đúng vậy, chúng tôi có thể kết bạn mới. Nhưng chúng tôi cũng nhận thức được rằng, sẽ mất rất nhiều thời gian và năng lượng để có thể tạo dựng những mối quan hệ thân thiết, vốn rất quan trọng với mình. Giống như những viên kim cương, các mối quan hệ đó được vun đắp theo thời gian và trải qua những thách thức. Đối với chúng tôi, họ quý giá vô cùng và chúng tôi không mong muốn phải từ bỏ những mối quan hệ đó.

**GIAI ĐOẠN ĐẦU CỦA MỐI QUAN HỆ**

Các mối quan hệ giống như những dòng sông.

Những dòng sông sâu nhất có vẻ đẹp quyến rũ và dòng chảy mạnh nhất có thể hút hồn bạn. Nhưng hãy lần theo những dòng sông đó về đầu nguồn. Chúng bắt đầu từ những giọt nước trên núi cao, tạo thành những dòng lạch nhỏ, rồi trở thành những dòng suối hiền hòa. Từ đó, chúng cùng đổ vào một hướng, tạo ra khối lượng nước lớn khi hòa vào những dòng chảy dữ dội ở hạ nguồn.

Mối quan hệ khởi đầu từ những cuộc gặp gỡ ngắn ngủi. Hai người không quen nhau lần đầu gặp mặt. Những câu chữ đầu tiên

thường là lời chào hỏi, một vài câu xã giao để phá vỡ bầu không khí trầm lắng và bắt đầu trò chuyện. Thực tế là chúng ta không biết gì về người kia, do vậy chúng ta bắt đầu nắm bắt thông tin qua lời nói và hình ảnh để hình thành nên ấn tượng ban đầu về họ. Trong vô thức, chúng ta nảy sinh những suy nghĩ về họ dựa trên những yếu tố như: ngoại hình, cách ăn mặc, lối nói chuyện bằng ánh mắt, kiểu tóc, phong cách và giọng nói. Bạn thầm nghĩ: "Tôi đoán họ là người như thế này." Tất nhiên, những nhận định của chúng ta có thể hoàn toàn sai, nhưng cần phải có những ấn tượng ban đầu.

Từ những thông tin ban đầu đó, chúng ta tiếp tục lắng nghe và tìm kiếm thêm những manh mối để biết được liệu đánh giá của mình là đúng hay sai. Thời gian tương tác càng lâu thì chúng ta càng có thêm nhiều dữ liệu để xác minh những ấn tượng của mình về họ.

Vậy nên chúng ta bắt đầu ngắn gọn và đơn giản: "Bạn khỏe không?"

"Tôi khỏe, thế còn bạn?"

Nghe có vẻ sáo rỗng, nhưng đó là cách phù hợp để thăm dò một mối quan hệ mới. Ban đầu, nếu đi quá sâu và riêng tư, câu chuyện sẽ không hiệu quả: "Xin chào. Tôi là Bonnie. Bạn nặng bao nhiêu kg?"

**SỰ PHÁT TRIỂN CỦA MỐI QUAN HỆ**

Những giọt nước nhỏ đó bắt đầu tụ lại khi chúng ta tìm hiểu thêm về người kia và tìm kiếm điểm tương đồng. Dần dà, chúng ta tìm hiểu về sở thích và các ưu tiên của người đó. Càng nói chuyện nhiều, chúng ta càng có khả năng quyết định liệu có thể có mối quan hệ tốt với người đó không.

Ta càng kết nối nhiều thì càng có cơ hội để người kia hiểu về cuộc sống của chúng ta. Những mối quan hệ khăng khít đều không phải luôn thân thiết ngay từ lúc khởi đầu. Chúng lớn lên theo thời gian nhờ trải qua hàng loạt những trải nghiệm mới, gây dựng được niềm tin từ hai phía.

Một khi đã tin tưởng và tạo dựng được một mối quan hệ, chúng ta sẽ thấy thoải mái khi ở bên người đó. Dòng sông trở nên sâu hơn và dòng chảy nhanh hơn.

Chúng ta đã xác định được "điểm chuẩn" để mối quan hệ tiến

triển tốt. Chúng ta cũng có những kỳ vọng ngầm về mối quan hệ đó sẽ tiến triển ra sao.

Nhưng càng gần gũi thì mối quan hệ càng trở nên thách thức hơn. Cũng như một dòng nước chảy tràn qua bờ sông và đi theo các hướng khác nhau tạo ra những dòng chảy mới, với một mối quan hệ, thường thì không thể đoán trước được hướng đi. Khi một người đi ngược lại với những mong đợi của chúng ta, chúng ta không thấy thoải mái và muốn đưa mọi thứ quay về "điểm chuẩn" ban đầu nơi mà ta thấy hài lòng.

Càng bị đưa ra xa điểm chuẩn nhiều, chúng ta càng bị đẩy xa khỏi kỳ vọng của mình và càng cảm thấy không thoải mái. Chúng ta cho rằng, vấn đề không phải do mình, nên có thể khẳng định rằng người kia chắc chắn là người gây chuyện.

## NĂM QUAN NIỆM SAI LẦM VỀ MỐI QUAN HỆ

"Điều đó đã quá rõ ràng. Tại sao họ không chịu hiểu chứ?"

Liên quan đến các mối quan hệ, thật dễ để thắc mắc tại sao mọi thứ không đi theo những gì mà chúng ta đã định. Chúng ta sẽ thường tự nhủ: "Rốt cuộc mình hoàn toàn có lí. Chỉ cần người kia dành thời gian lắng nghe quan điểm của mình, họ sẽ hiểu ngay và mọi việc sẽ ổn. Sao họ không chịu hiểu nhỉ?".

Có lẽ họ đang nghĩ tương tự như vậy về chúng ta.

Các mối quan hệ không phù hợp với những cấu trúc nhỏ, gọn gàng. Chúng rất lộn xộn. Chúng ta có thể lên kế hoạch tiếp cận những kiểu người khác nhau. Giả sử họ sẽ phản ứng theo một cách nào đó. Vì họ là những cá thể đơn nhất, nên mỗi người sẽ có cách phản ứng riêng. Chúng ta không bao giờ biết họ sẽ phản ứng ra sao cho đến khi họ hành động. Do vậy, nếu hành động và lựa chọn của chúng ta dựa trên những gì chúng ta phán đoán, thì khả năng cao là chúng ta sẽ thất vọng.

Chúng ta thường cư xử dựa trên những nguyên tắc hoặc những lời đồn đoán không chuẩn xác. Những điều này không phải chủ ý của chúng ta mà chỉ là những giả định sai lầm, ngăn chúng ta tiến tới các mối quan hệ lành mạnh.

### 1. Nếu tôi thuyết phục được một người bằng những sự thật, họ sẽ phản ứng hoàn toàn khác

Cố gắng sử dụng logic để thay đổi phản ứng cảm xúc của một

người chẳng khác nào việc dùng nước dập tắt ngọn lửa bùng lên do dầu mỡ cháy trong bếp. Hai thứ này không thể hòa lẫn được, mà thậm chí có thể khiến ngọn lửa bùng to hơn.

**2. Tôi sẽ không bao giờ vui vẻ nếu mối quan hệ chưa được hàn gắn**

Cách nhìn nhận này cho phép người kia điều khiển, làm chủ cảm xúc của chúng ta. Đó là một phản ứng bị động, nó lấy đi sự tự do để phát triển của chúng ta. Chúng ta trở thành nạn nhân của những lỗi lầm và lựa chọn của người khác.

**3. Nếu họ trung thành với Chúa, mọi thứ sẽ ổn**

Một người mất đi đức tin có thể khiến cho cuộc sống của họ bị tàn phá, dù không gì có thể đảm bảo rằng đời sống tinh thần lành mạnh sẽ giải quyết được mọi vấn đề liên quan đến mối quan hệ. Con người luôn trong quá trình hoàn thiện bản thân. Tất cả chúng ta đều luôn trong quá trình tự hoàn thiện, phát triển và sẽ không bao giờ chạm đến sự hoàn hảo trong cuộc đời. Bạn đã bao giờ chứng kiến những con chiên không đồng tình về một điều gì đó chưa?

**4. Cần hai người để có thể cải thiện một mối quan hệ**

Nếu một người không hợp tác trong việc vun đắp mối quan hệ, rất khó để nó trở thành một mối quan hệ lành mạnh, vững chắc. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta bị mắc kẹt với những lối hành xử bất thường.

Khi nắm được cách phản ứng thích hợp, chúng ta có thể kiểm soát cảm xúc của mình. Chúng ta không trả đũa người kia mà chỉ làm giảm bớt ảnh hưởng của họ đến cuộc sống của mình mà thôi.

**5. Nếu tôi kiên nhẫn và không từ bỏ, cuối cùng sẽ lay chuyển tâm ý của họ**

Hy vọng sai lầm làm tổn hại đến cả hai phía trong một mối quan hệ. Chúng ta muốn người kia thay đổi và chúng ta hy vọng, cầu nguyện điều tốt lành nhất. Nhưng người kia phải chịu trách nhiệm cho chính những lựa chọn của họ và kết quả của những lựa chọn đó. Nếu chúng ta cho rằng sự kiên định của mình sẽ làm họ thay đổi thì chúng ta đang chịu trách nhiệm thay họ. Nếu họ không thay đổi, chúng ta tự đẩy mình vào tình huống thất vọng.

**NĂM SỰ THẬT VỀ MỐI QUAN HỆ**

Vậy, chúng ta hiểu gì về những mối quan hệ?

**1. Những người mà ta dành nhiều thời gian nhất có xu hướng tạo ra những tình huống rắc rối nhất**

Mọi người sẽ tác động đến chúng ta theo những cách khác nhau. Một người mà bạn tình cờ quen có thể làm bạn khó chịu, nhưng bạn đâu có thường xuyên gặp họ. Mặt khác, người ngồi cạnh bạn tại nơi làm việc, sống trong nhà bạn, hoặc đến nhà bạn vào mỗi dịp lễ có thể khiến cảm xúc của bạn bị đảo lộn.

**2. Mối quan hệ cần sự nỗ lực**

Có người nói: "Trong cuộc sống, những điều tuyệt vời nhất đều miễn phí." Xét ở góc độ tiền bạc thì điều đó có thể đúng, nhưng cần phải có sự cam kết rõ ràng để vượt qua sự rắc rối mà người khác mang đến cuộc sống của chúng ta. Mọi quan hệ cần sự nỗ lực gây dựng và vun đắp.

**3. Mối quan hệ cần phải có thời gian**

Trên truyền hình, nhiều mối quan hệ dường như được hàn gắn chỉ bằng một hoặc hai cuộc trò chuyện. Trong đời sống thực, những cuộc trò chuyện đó có xảy ra – nhưng đó chỉ là một phần nhỏ trong một quá trình hàn gắn dài hơi. Cũng giống như một vết thương trên cơ thể cần có thời gian chữa lành, không thể tìm ra giải pháp cho những vấn đề thuộc về cảm xúc chỉ sau một đêm.

**4. Quá khứ không dự đoán được tương lai**

Trong một mối quan hệ lâu dài, mong muốn có một sự thay đổi có thể khiến chúng ta cảm thấy vô vọng. Đứa em ruột có kiểu hành xử nhất định nào đó trong nhiều năm, vì thế bạn cho rằng "không thể dạy chó già trò mới". Nhưng cơ hội duy nhất để hy vọng vào một mối quan hệ là dành chỗ cho các khả năng có thể xảy ra. Sẽ không có gì đảm bảo nhưng luôn có hy vọng.

**5. Đừng trở thành nạn nhân**

Trong một mối quan hệ có hại, bạn dễ cảm thấy mình bị người khác lấy đi những gì tốt đẹp. Đúng là họ có thể không bao giờ thay đổi và có thể luôn có tình huống rắc rối trong mối quan hệ. Nhưng chúng ta đừng để họ làm xáo trộn cuộc sống của mình. Chúng ta có quyền lựa chọn hành động của mình.

**CÁC PHƯƠNG ÁN ĐỐI PHÓ VỚI NGƯỜI GÂY RẮC RỐI**

Trong cuộc sống, càng có nhiều kẻ gây chuyện thì khả năng tạo ra rắc rối càng cao. Càng có nhiều rắc rối ta càng thấy khó chịu.

Để trở về điểm chuẩn, một trong ba phương án thường được áp dụng đã trình bày trong phần 1:

Thứ nhất, thuyết phục người gây rắc rối thay đổi.

Thứ hai, sống chung với họ.

Thứ ba, loại bỏ họ ra khỏi cuộc sống của bạn.

Phương án đầu tiên đáng để cân nhắc nhưng thường không thực tế. Nếu đặt trọn hy vọng vào việc thay đổi một người khác cho khớp với mong đợi của chúng ta về mối quan hệ thì chúng ta sẽ chỉ thất vọng thôi. Chúng ta không thể ép người khác thay đổi. Tin vào việc có thể thay đổi một người đồng nghĩa với việc chúng ta đang tự đặt mình vào những nỗi đau cảm xúc không ngừng. Chúng ta có thể tác động để họ thay đổi, nhưng không thể đòi hỏi điều đó. Một bà mẹ có thể ép cậu con trai ngồi vào ghế phạt một lúc. Tuy nhiên, đứa trẻ có thể bên ngoài thì đang ngồi theo ý mẹ, nhưng bên trong thì đang chống đối.

Phương án thứ hai là một phiên bản sai lệch của một phản ứng lành mạnh và nó thường dẫn đến rắc rối triền miên: "Tôi cho rằng đây là điều mà số phận mình phải gánh chịu trong đời. Tôi sẽ chẳng bao giờ có thể vui vẻ vì người này đã mắc kẹt trong cuộc đời tôi và họ sẽ không bao giờ chịu thay đổi." Vế sau của lập luận đó thường đúng: Họ sẽ mãi mãi như vậy và luôn "gây chuyện". Nhưng lựa chọn sống như một nạn nhân hay không là ở bạn. Chúng ta có thể lựa chọn cách chúng ta phản ứng.

Phương án thứ ba hiệu quả trong một số tình huống, nhưng lại khó khăn trong một số tình huống khác. Không phải lúc nào bạn cũng chọn được đồng nghiệp hoặc ông chủ như ý mình. Thành viên trong gia đình sẽ luôn là thành viên gia đình dù họ sống ở nơi nào đi chăng nữa. Khi đứa trẻ hai tuổi làm bạn nổi cáu, bạn không thể nói: "Này, con đừng có mong là có thể thương lượng được ở đây. Con đang làm mẹ tức điên.

Đã đến lúc con phải đi. Cuối tuần này chúng ta bán đồ trong kho..."

Khi không thể thay đổi hay loại bỏ tình huống, chúng ta có thể chọn cách phản ứng của mình trước tình huống đó. Đó là một cách phản ứng chủ động giúp ta không trở thành nạn nhân do

những lựa chọn của người khác.

**HY VỌNG HÀN GẮN**

Một ai đó từng nói nếu bạn từng tìm được một tổ chức hoàn hảo, đừng gia nhập, nếu bạn tham gia, nó sẽ không còn hoàn hảo nữa. Mối quan hệ cũng tương tự như vậy. Tác giả Kathy Collard Miller chia sẻ về cuộc gặp gỡ với người đàn ông mà sau này trở thành chồng cô. Cô nghĩ rằng anh là hiệp sĩ trong chiếc áo giáp sắt bóng loáng và hôn nhân của họ sẽ hoàn hảo. Sau đó, cô bắt đầu nhận ra những vết gỉ sét.

Thật tuyệt vời nếu chúng ta có thể vẫy cây đũa thần và tất cả những tình huống rắc rối sẽ biến mất phải không? Điều đó sẽ không xảy ra đâu. Đó là vấn đề: Chúng ta đều là những con người không hoàn hảo. Chừng nào còn sống trong một thế giới không hoàn hảo, vây quanh là những con người không hoàn hảo thì chúng ta sẽ cần tiếp tục đối phó với tình huống rắc rối trong các mối quan hệ.

Có được các mối quan hệ lành mạnh không có nghĩa rằng cuộc đời bạn chỉ gồm những người hoàn hảo hoặc cuộc sống không có những rắc rối. Điều đó không có nghĩa rằng những người khác sẽ thay đổi bản thân để tốt hơn mà nó có nghĩa là chúng ta cải thiện mối quan hệ từ phía mình, bất kể có chuyện gì xảy ra ở phía bên kia. Chúng ta không thay đổi họ, chúng ta thay đổi chính mình.

Khi ở trạng thái tốt, chúng ta có thể có hy vọng.

# Phần 2
# THAY ĐỔI NGƯỜI KHÁC

# DỪNG LA HÉT CÁI LÒ NƯỚNG

Tôi sống tại một thủ đô lớn nên mất nhiều thời gian lái xe. Hằng ngày tôi đi làm ở các công ty khác nhau, thường cách nhà từ năm mươi đến một trăm dặm. Điều đó nghĩa là tôi phải đi lại trên đường ở cả hai chiều. Bạn không thể lái xe ở miền Nam California nếu chưa trải qua tình trạng tắc nghẽn giao thông.

Khi mới chuyển đến miền Nam California từ Phoenix, có người khuyên chúng tôi: "Đừng để đường xá làm khổ bạn." Tôi đã nghĩ mình hiểu về giao thông cho đến ngày đầu tiên tôi phải lái xe đến khu thương mại Los Angeles. Khi phương tiện giao thông trên tuyến đường lớn dành cho ô tô dậm chân tại chỗ, tôi cho rằng chắc phải có một vụ tai nạn khủng khiếp chỗ nào đó phía trước. Nhưng rồi tôi nhận ra chẳng có tai nạn nào cả, đó chỉ là giờ cao điểm bình thường.

Do vậy tôi có hai lựa chọn. Lựa chọn mà nhiều lái xe khác làm là tỏ ra tức giận và thất vọng. Họ đập tay vào vô lăng, lái xe liều lĩnh và quát tháo những lái xe khác xung quanh. Cảm xúc của họ bị điều khiển bởi một thứ mà họ không kiểm soát được: Giao thông.

Tôi nhận ra rằng lựa chọn đầu tiên (chán nản và bực bội với tình hình giao thông) là vô ích. Tôi đi đến lựa chọn thứ hai: Thay đổi cách phản ứng của mình với thực trạng giao thông.

Buổi sáng, tôi học cách rời nhà thật sớm trước khi tình trạng tắc đường tồi tệ nhất diễn ra, sau đấy ngồi thư giãn ở một quán cà phê gần công ty. Buổi chiều, tôi không thể tránh được tình hình giao thông tồi tệ. Nhưng tôi dự kiến trước một số tuyến đường thay thế, lắng nghe kênh thông tin giao thông và hoặc nghe các thể loại nhạc thư giãn, sách nói trực tuyến trong lúc lái xe. Tôi không thể thay đổi tình trạng giao thông, nhưng tôi có thể bảo vệ được cảm xúc của mình để không bị tấn công bởi tình trạng giao thông đó.

Điều quan trọng là chúng ta có thể kiểm soát điều gì và không thể

kiểm soát điều gì. Khi chúng ta lúng túng giữa hai lựa chọn là chúng ta đang đặt mình vào sự thất vọng.

Chẳng hạn, tôi có thể chọn màu xe mà tôi mua nhưng tôi không thể kiểm soát việc người khác có thích nó hay không. Tôi có thể kiểm soát các lựa chọn của tôi trong việc nuôi dạy con cái nhưng tôi không thể kiểm soát các lựa chọn của chúng khi chúng bước vào tuổi trưởng thành.

Khi chúng ta thấy người mình quan tâm đưa ra những lựa chọn tồi, chúng ta muốn tác động để họ đưa ra những lựa chọn tốt hơn. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu họ không thay đổi?

Thật bất thường khi chúng ta bị lệ thuộc vào việc người khác làm gì hoặc không làm gì. Chúng ta không thể kiểm soát sự lựa chọn và thái độ của người khác. Điều duy nhất chúng ta thực sự kiểm soát được là lựa chọn và thái độ của chính mình. Khi chịu trách nhiệm cho những lựa chọn của bản thân, chúng ta có được ảnh hưởng lớn hơn tới cuộc sống của những người xung quanh. Một khi chỉ tập trung vào những điều mà ta không thể thay đổi, chúng ta mất đi khả năng ảnh hưởng lên người khác. Chúng ta từ bỏ niềm vui và quyền làm chủ cuộc sống của mình vì những lỗi lầm của người khác.

Một thành phố tôi thường xuyên ghé thăm nằm cách nhà tôi chừng sáu mươi dặm. Tôi luôn lái xe đến đó rất sớm vào buổi sáng để đối phó với tình trạng giao thông, sau đó đi loanh quanh quán cà phê địa phương chờ đến thời điểm vào khu vực hội thảo.

Tại quán cà phê đặc biệt này, có một nhóm cao niên gặp nhau hàng ngày ngoài mái hiên. Tuổi của họ tầm ngoài sáu mươi, họ uống cà phê và chia sẻ quan điểm về những điều đang diễn ra trên thế giới và các giải pháp cần thiết để giải quyết từng vấn đề một. Họ nói chuyện về chiến tranh, chính trị, kinh tế và những thứ đang xảy ra trên thế giới. Tôi thấy họ ở đó vài năm rồi và những người ngồi đó chỉ để tiêu khiển bằng cách thể hiện những quan điểm của họ.

Tôi không biết những người đàn ông này làm gì vào khoảng thời gian còn lại trong ngày, nhưng có vẻ như họ rất giỏi trong việc dồn hết năng lượng cảm xúc vào những điều mà họ chẳng thể làm gì được. Có nghĩa là họ không dồn năng lượng vào những thứ mà thực tế họ có thể thay đổi. Tôi thường tự hỏi liệu họ có thể làm được những gì nếu họ dừng trò chuyện và tập trung hành động để tạo ra sự thay đổi. Không cần phải làm điều gì đó để thay đổi thế

giới, chỉ cần làm những việc mà họ có thể tạo ra ảnh hưởng lên những thứ xảy ra xung quanh mình. Khi mọi người làm vậy, sự ảnh hưởng của họ bắt đầu tăng lên theo thời gian.

## MỌI NGƯỜI CÓ THỰC SỰ THAY ĐỔI KHÔNG?

Sự thay đổi có thực sự khả thi không? Câu trả lời đơn giản là: Có – mọi người có thể thay đổi. Không quan trọng là họ đã duy trì tình trạng hiện tại trong bao lâu, vẫn luôn có hy vọng. Mọi người có thể phát triển và thay đổi khi cuộc sống hiện tại đưa đẩy họ theo những hướng khác nhau. Chúng ta không muốn xua tay và nói: "Vô vọng. Họ sẽ không bao giờ thay đổi đâu." Chúng ta có thể là chất xúc tác trong cuộc sống của một người, tác động để họ trở nên tốt hơn.

Câu hỏi lớn hơn là: "Họ sẽ thay đổi chứ?" Không có câu trả lời đơn giản cho câu hỏi đó, vì chúng ta không biết họ sẽ đưa ra những lựa chọn nào trong tương lai. Luôn có hy vọng, nhưng không bao giờ có gì đảm bảo chắc chắn. Chúng ta hãy tránh trở thành nạn nhân của những rắc rối do người khác gây ra, điều quan trọng là phải thực hiện được cách nhìn kép: hy vọng và hiện thực. Không có hy vọng, việc duy trì mối quan hệ dường như vô ích. Không có thực tế, chúng ta sẽ rơi vào thất vọng. Không có sự cân bằng hai cách nhìn nhận này, chúng ta sẽ mất khả năng đưa ra những lựa chọn có lợi.

Đúng vậy, mọi người có thể thay đổi. Họ có thể. Nhưng đó là lựa chọn của họ, chỉ có họ mới có thể thay đổi được. Chúng ta không chịu trách nhiệm cho những lựa chọn của họ. Khi muốn đứng ra chịu trách nhiệm cho những hành động của người khác, chúng ta sẽ cảm thấy thất vọng khi họ không hợp tác với những kế hoạch của mình và kết quả không mong muốn là chúng ta đi "la hét" cái lò nướng.

Lựa chọn không phải chỉ là để thoát khỏi mối quan hệ, dù rằng nó có thể phù hợp trong một số tình huống. Mọi người thường xuyên chạy trốn để thoát khỏi áp lực mà không bao giờ giải quyết ngay từ đầu các vấn đề gây ra nỗi khổ đau. Nhiều năm sau, họ tiếp tục mang theo những vấn đề chưa được giải quyết đó bên mình và hệ quả là vẫn chịu những cay đắng.

## LÝ LUẬN VỚI NHỮNG ĐIỀU PHI LÝ

Khi lý trí nói với chúng ta một điều nhưng cảm xúc lại nói với chúng ta một điều khác thì chúng ta nên tin vào đâu? Trừ khi

chúng ta đặt câu hỏi trước những cảm xúc, nếu không chúng luôn chiến thắng lý trí.

Mới đây, tôi đã trải qua tình huống này trong một chuyến công tác ngắn ngày. Chuyến bay chỉ mất một giờ và chỉ còn chừng năm phút nữa hạ cánh thì chúng tôi đi qua vùng thời tiết xấu. Sự nhiễu loạn không quá tệ và chuyến bay khá suôn sẻ cho đến thời điểm đó. Người đàn ông ngồi bên kia lối đi đang cố đọc tạp chí nhưng rõ ràng là thấy khó chịu. Sau một cú va mạnh, anh ta trở nên căng thẳng, một tay nắm chặt lấy chỗ tựa, trong khi tay kia nắm nhàu tờ tạp chí đang cầm. Tôi thấy anh ta hít một hơi dài và nín thở rồi cố đọc để làm mình lãng đi.

Đầu ngày hôm đó, tôi nghe một mẩu tin tức về an toàn bay. Bài viết minh họa bằng số liệu thống kê các khả năng người gặp tai nạn chết trong một vụ va chạm máy bay thương mại so với một vụ tai nạn xe hơi. Trong hơn 50 năm, tỷ lệ tử vong trong một vụ tai nạn xe hơi là khoảng 1/100 vụ. Tỷ lệ tử vong trong một vụ tai nạn máy bay là khoảng 1/10,5 triệu vụ.

Đáng lẽ tôi đã có thể thuyết phục hành khách đi cùng trên chuyến bay rằng, theo con số thống kê thì anh ta đang ở trạng thái an toàn và khả năng anh ta bị tai nạn khi lái xe từ sân bay về nhà sau khi chúng tôi hạ cánh còn cao hơn khả năng tai nạn trên máy bay. Tôi đã có thể cho anh ta xem các biểu đồ và số liệu chứng minh những điều tôi nói. Nhưng có lẽ anh ta vẫn sẽ nắm chặt tay vịn bất cứ khi nào máy bay rung lắc.

Khi mọi người trải qua cảm xúc mạnh, họ không còn lắng nghe những điều có lý. Hãy thử nhớ lại thời điểm bạn cố giải thích với người bạn đời đang thất vọng hoặc một đứa con tuổi thiếu niên đang tức giận? Kết quả thế nào?

Trong cuốn Thay đổi: Bí quyết thay đổi khi thay đổi quá khó khăn, Chip và Dan Health sử dụng sự tương đồng của việc cưỡi một con voi với việc ra quyết định. Người cưỡi đại diện cho tính logic, anh ta phân tích tình huống để đưa đến quyết định anh ta muốn đi đâu. Kết luận của anh ta có lý và anh ta có dữ liệu để bảo vệ những kết luận đó. Nhưng con voi lại đại diện cho cảm xúc. Người cưỡi có thể kéo dây cương và con voi sẽ di chuyển một lúc, nhưng anh ta sẽ sớm bị mệt vì những nỗ lực đó. Rồi sau đó con voi thường sẽ đi bất cứ nơi nào nó muốn.

Trong phần lớn thời gian, ý muốn của chú voi sẽ chiến thắng ý muốn của người chủ – cảm xúc chiến thắng logic lý trí. Với chúng

ta, thời điểm duy nhất mà người cười thắng là khi chúng ta có một hình ảnh rõ ràng về việc chúng ta biết mình muốn gì và đưa ra những lựa chọn tỉnh táo, quyết liệt theo hướng đó.

**AI ĐANG LÀ NGƯỜI KIỂM SOÁT TÌNH HÌNH?**

Nhìn qua danh sách những thứ điển hình gây căng thẳng cho chúng ta. Đối với từng hạng mục, bạn xem mình có thể kiểm soát được hay không nhé:

1. Nơi làm việc;

2. Quan điểm của người khác;

3. Những thứ chúng ta ăn;

4. Chuyến bay muộn;

5. Những việc chúng ta làm khi rảnh rỗi;

6. Thị trường chứng khoán;

7. Những người mà ta dành thời gian cho họ;

8. Chiến tranh trên khắp thế giới;

9. Các lựa chọn của chúng ta;

10. Thời tiết;

11. Thái độ của chúng ta;

12. Mặt trời mọc lúc mấy giờ;

13. Chúng ta đi nghỉ ở đâu;

14. Thái độ khác thường của người khác;

15. Cách chúng ta phản ứng trước thái độ khác thường của người khác;

16. Đảm bảo việc làm;

17. Đồ ăn sáng;

18. Thời gian để nướng bánh mỳ.

Chúng ta có thể lập luận rằng một số hạng mục, chẳng hạn,

“chúng ta dành thời gian với ai” hoặc “đảm bảo việc làm” có thể phù hợp với cả hai hạng mục: kiểm soát được và không kiểm soát được. Nhưng phần lớn thì các hạng mục số lẻ là những mục chúng ta có thể kiểm soát, trong khi những mục số chẵn lại nằm ngoài kiểm soát của chúng ta.

Bạn đã bao giờ hét vào cái lò nướng bởi vì nó nướng quá lâu, hoặc hét vào cái máy tính vì phải mất năm giây mới có thể tải được một trang web thay vì chỉ hai giây?

Cuộc sống tràn ngập các ví dụ về những điều chúng ta có thể và không thể kiểm soát. Hầu hết mọi người đều gặp rắc rối trong việc phân biệt hai loại tình huống này và đó chính là nguyên nhân của sự căng thẳng. Nhưng mong đợi của chúng ta thường không thực tế khi cố thay đổi những thứ không thể thay đổi được.

**KIẾM TÌM GIẢI PHÁP**

Điều gì chúng ta có thể kiểm soát được? Bản thân mình. Điều gì chúng ta không kiểm soát được? Mọi thứ khác.

Sự thất vọng của chúng ta xuất phát từ việc cố gắng kiểm soát người khác và những hoàn cảnh nằm ngoài khả năng của mình. Bí quyết để tồn tại được với những người rắc rối là phải xác định được chúng ta có thể kiểm soát được gì và dồn năng lượng vào đó. Chúng ta không thể thay đổi người khác, nhưng chúng ta có thể ảnh hưởng đến họ khi chúng ta thay đổi chính mình.

Tôi học được bài học này khi còn là một thiếu niên ở Phoenix. Giống với bất kỳ cô cậu nào ở độ tuổi mười sáu, tôi tự hào đã có bằng lái xe và tự cho mình là một tay lái khá tốt. Thông thường, tôi là người khá dễ chịu. Nhưng khi bắt đầu lái xe tôi mới phát hiện ra một mặt tính cách của mình mà tôi chưa bao giờ thấy trước đây.

Lần đầu tôi nhận ra là khi một người tạt ngang qua đầu xe của tôi. Với một hàng xe ô tô trước mặt và không có xe nào ở phía sau, một chiếc xe hơi lao vào làn ngay trước xe tôi và lái xe với tốc độ cao khiến chân tôi như mắc kẹt với chân phanh để tránh đụng vào anh ta. “Tên này thật điên rồ” tôi nghĩ và rất tức giận với anh ta. Do vậy, lập tức tôi bám đuôi anh ta. Tôi đoán anh ta sẽ để ý hành động tôi đang làm và cảm thấy hối hận vì đã cắt ngang đầu xe tôi.

Nhưng điều đó không xảy ra.

Trong mấy tuần tiếp theo tôi gặp phải rất nhiều tài xế dở hơi và

ngày càng khó chịu hơn khi điều đó xảy ra thường xuyên. Trên thực tế, tôi đã thực sự tức giận trước cả khi khởi động xe. Tôi tự nhủ: "Hôm nay sẽ là tên lái xe nào đây?"

Một ngày nọ, sau khi xảy ra một sự việc tương tự, tôi đã nổi giận với một tài xế khác và bám đuôi anh ta như một sự trừng phạt. Tôi tiến lên cạnh anh ta chỗ có đèn tín hiệu giao thông và nhìn chằm chằm vào anh ta. Nhưng anh ta không biết tôi đang nhìn, điều đó khiến tôi càng tức giận hơn. Còi xe của tôi không hoạt động do vậy tôi không có cách nào làm cho anh ta chú ý. Tôi càng tức giận hơn nữa khi đang cố gắng trừng phạt một người mà anh ta lại không biết điều đó.

Sau đó, tôi nhận thức được điều đang diễn ra. Anh ta không sao cả. Tôi thì đang tức giận. Người duy nhất mà tôi đang trừng phạt lại là… chính tôi. Tôi đã để cho cảm xúc của mình bị kiểm soát bởi chính người mà tôi không thích. Tôi trở thành nạn nhân của anh ta và anh ta thậm chí còn chẳng biết điều đó.

Bạn đã bao giờ tức giận với một ai đó mà không thể giải tỏa chưa? Có thể bạn bị tổn thương trong một mối quan hệ cách đây mấy năm và từ đó đến nay không gặp người đó. Nhưng bạn vẫn đang bị giày vò như một nạn nhân do hành vi của họ.

Cứ giữ sự tức giận với người nào đó theo kiểu này chẳng khác nào tự mình uống thuốc độc và mong người kia chết.

Trong cách ứng xử với người khác, chúng ta cần phải thấu hiểu chính mình và trở nên kiên nhẫn, điều đó sẽ giúp chúng ta ngăn chặn được những rắc rối, thay vì trở thành nạn nhân. Khi chúng ta trở thành con người khác, mọi người sẽ ứng xử với chúng ta theo một cách khác. Nhưng điều quan trọng nhất, chúng ta sẽ có sức mạnh từ bên trong và các ranh giới giúp chúng ta có được cảm xúc lành mạnh, bất kể người khác làm gì.

**"TÔI NGHE NÓI BẠN ĐANG KỲ VỌNG…"**

Có rất nhiều sự khó chịu bắt nguồn từ chính kỳ vọng của chúng ta. Lần đầu tiên tiếp xúc với một người, chúng ta đã quả quyết họ là người như thế nào, và cho rằng nhận định đó là chính xác. Chúng ta nhanh chóng định hình những ấn tượng đầu tiên và tin rằng những ấn tượng đó là đúng.

Vấn đề là chúng ta đang đánh giá một người từ góc nhìn phiến diện. Chúng ta không biết cách nhìn nhận của họ, nên cho rằng chắc nó cũng giống với cách nhìn của chúng ta. Điều đó tương tự

như khi chúng ta nhìn vào mọi thứ qua lăng kính của chính mình – nền tảng văn hóa, giáo dục, kinh nghiệm, ngôn ngữ. Nhưng người kia đang làm điều tương tự, cho rằng chúng ta đang nghĩ theo cách mà họ nghĩ. Do vậy cuối cùng cả hai đi đến những kỳ vọng không thực tế về mối quan hệ sẽ như thế nào trong tương lai.

Bạn đã bao giờ tin điều gì đó về một người và sau đó lại có được thông tin mới khiến bạn thay đổi niềm tin ban đầu chưa?

Nếu tôi phải nhấn chân phanh thật nhanh khi có người tạt trước mặt mà không ra tín hiệu trên đường cao tốc, thì ý nghĩ đầu tiên của tôi về họ là đồ kém cỏi, thô lỗ và hung hăng. Tôi có thể cảm nhận được những cảm xúc mạnh trong người và có thể đưa ra đủ kiểu giả định về tính cách và khả năng của con người đó.

Nhưng tôi cũng đã vô tình làm điều tương tự với những người khác khi họ ở trong điểm mù của tôi. Có thể tôi nghĩ rằng mình đang nhìn nhận mọi việc một cách thận trọng, nhưng tôi không nhận ra mình đã cắt ngang đầu xe họ, cho đến khi nghe thấy tiếng còi lúc tôi xuất hiện phía trước gây nguy hiểm cho họ. Tôi không có ác ý gì cả và cũng không hề hung hăng. Nhưng nhìn phản ứng của họ qua gương chiếu hậu, tôi thấy họ không hề biết có chuyện gì đã xảy ra. Họ đưa ra những giả định tương tự về tôi theo cách tôi thường làm với người khác.

Chúng ta luận giải những hành động của người khác là có ác ý trong khi có thể họ hoàn toàn vô ý. Và chính cách mà chúng ta diễn giải hành động của họ lại là điều làm chúng ta khó chịu.

## GIAO TIẾP: BÍ QUYẾT ĐỂ HIỂU CHÍNH XÁC

Tôi nói, "Hôm nay rất nóng." Tôi lớn lên ở Phoenix, do vậy "nóng" có nghĩa là xấp xỉ 117 độ F khô (khoảng 47 độ C). Nhưng nếu bạn đến từ Atlanta hoặc Anchorage, "nóng" lại mang một ý nghĩa hoàn toàn khác.

Tôi nhìn qua lăng kính của mình trong một cuộc trò chuyện. Tôi hiểu điều mình đang nghĩ (117 độ F) và tôi lắng nghe bạn qua những lăng kính đó, cho rằng chúng ta cùng chung suy nghĩ. Tôi đang lắng nghe bạn, nhưng thông qua cách nhìn nhận của tôi.

Đây là vấn đề: Cả hai chúng ta đều đang lắng nghe những điều người khác nói từ quan điểm của bản thân mình.

Nếu cả hai đều cho rằng mình hiểu ý của người kia thông qua câu

từ họ diễn đạt, chúng ta đều có thể lầm. Chúng ta thấy phần chia sẻ của mình rõ ràng và tự hỏi, "Nó quá rõ ràng – sao họ lại không hiểu nhỉ?"

Giải pháp là phải nhìn qua lăng kính của mỗi người và thấu hiểu đối phương. Tôi cần phải nhận ra rằng, cách nhìn nhận của bạn và của tôi khác nhau, và cố hiểu xem bạn nhìn mọi thứ thế nào. Điều đó không có nghĩa là tôi phải đồng ý với bạn, nó chỉ có nghĩa là tôi muốn thấy điều bạn thấy. Nếu mỗi chúng ta dành thời gian để thấu hiểu suy nghĩ của người kia từ đầu là chúng ta đã đặt nền tảng cho một mối quan hệ lành mạnh.

Thậm chí việc giao tiếp còn tệ hơn khi có sự tham gia của người thứ ba. Nếu tôi nói chuyện với một người về bạn mà không hề có mặt bạn, tôi đang gộp quan điểm của họ vào của tôi, củng cố thêm những giả định của tôi về động cơ của bạn. Nếu không nói chuyện với bạn và cố hiểu quan điểm của bạn, chúng ta càng ra xa hơn những gì thực sự diễn ra.

**NHỮNG ĐIỀU CẦN SUY NGẪM**

"Điều đó là không thể" bạn nói. "Nếu cả đời tôi chỉ nhìn qua lăng kính của chính mình và người khác cũng làm như vậy, làm thế nào chúng ta có thể học cách để thấu hiểu nhau?"

Câu hỏi rất thú vị. Thật may lại có câu trả lời hay. Kinh Thánh không chỉ là một cuốn sách về tôn giáo, đó là cuốn sách nói về các mối quan hệ và nó có đủ những gợi ý thiết thực giúp xây dựng các mối quan hệ lành mạnh. Sau đây là một vài ý trong sách:

• Tránh đề cập những vấn đề đã được giải quyết trong quá khứ.

• Đừng bóp méo sự thật, hãy trung thực, chân thành khi trò chuyện.

• Nếu một ai đó bực mình, đừng phản ứng lại với sự tức giận.

• Lắng nghe thận trọng và đừng ngắt lời chừng nào bạn thực sự nghe được điều người kia nói.

• Tìm cách khích lệ người khác.

• Hãy chọn đúng trận chiến, tránh tranh luận vô căn cứ.

• Dồn năng lượng vào việc quan sát từ quan điểm của người khác.

• Dành nhiều thời gian để lắng nghe hơn là nói.

• Hãy nghĩ kỹ trước khi trả lời người khác.

• Cẩn trọng với những điều mình nói để không gặp rắc rối thêm.

Nếu muốn tìm hiểu cách tốt nhất để sử dụng chiếc xe hơi mới, chúng ta phải đọc quyển hướng dẫn của nhà sản xuất. Nếu muốn có những mối quan hệ tốt, chúng ta hãy thu lượm những hiểu biết qua việc đọc hướng dẫn sử dụng của người tạo ra các mối quan hệ – Đức Chúa. Những nguyên tắc này rất hiệu quả trong tất cả các mối quan hệ, kể cả với những người gây rắc rối.

Điều đó không có nghĩa rằng, nếu chúng ta làm những điều đúng đắn và bám sát những nguyên tắc này thì người khác sẽ tự động điều chỉnh hành động của họ. Chúng ta không thể kiểm soát cách họ phản ứng, mà chúng ta chỉ có thể kiểm soát cách chúng ta phản ứng với họ. Các nguyên tắc này có thể là nền tảng cơ sở cho mọi mối quan hệ, bất kể người khác phản ứng ra sao.

Lưu ý rằng, tất cả những nguyên tắc trên hướng dẫn cho chúng ta chứ không phải cho người kia. Tất cả đều nói về những điều chúng ta phải thực hiện trong các mối quan hệ, bất kể người kia hành động thế nào. Điều đó có nghĩa là chúng ta hình thành các nguyên tắc để áp dụng vào mỗi tình huống, biết rằng bản thân có thể hoặc không thể có được kiểu phản ứng mà chúng ta mong muốn tìm kiếm ở người khác.

Nhân viên cứu hộ là một ví dụ minh họa tốt cho vấn đề này. Họ được đào tạo những kỹ thuật hiệu quả nhất để cứu sống mọi người và họ sử dụng những kỹ thuật đó phù hợp. Họ biết sẽ không thể cứu được 100% số người mà họ muốn cứu, nhưng điều đó không ngăn cản họ cố gắng.

Vì vậy, tất cả là ở chúng ta. Chúng ta chịu trách nhiệm cho những lựa chọn, hành động và thái độ của mình, và thực tế chúng ta có thể thay đổi những vấn đề đó. Điều đó lại không đúng với người khác. Chúng ta không thể ép họ thực hiện hoặc cảm nhận bất cứ điều gì.

Vậy chúng ta có thể làm gì với cuộc sống của người khác? Chúng ta có thể sử dụng công cụ hiệu quả nhất mà mình có để giúp người kia thay đổi: Sự ảnh hưởng.

# TÁC ĐỘNG CỦA SỰ ẢNH HƯỞNG

Tới đây tôi nghe có ai đó nói rằng: "Bạn ngày càng giống năm người mà bạn dành phần lớn thời gian với họ." Ý tưởng đó thu hút suy nghĩ của tôi mấy ngày qua và nó khiến trong tôi xuất hiện hai câu hỏi:

Câu hỏi 1: Tôi dành nhiều thời gian nhất với ai?

Câu hỏi 2: Tôi có thực sự trở nên giống họ?

Tôi dành nhiều thời gian nhất với vợ mình. Chúng tôi có những tính cách riêng, nhưng ba mươi tư năm gắn bó đã giúp chúng tôi có thể nói nốt câu bỏ lửng của người kia, và có cách phản ứng đặc biệt giống nhau trước các sự việc. Sau nhiều năm chung sống, sở thích của chúng tôi cũng hòa hợp, mặc dù vẫn có những mối quan tâm riêng. Trong một mối quan hệ lành mạnh thì đó lại là một dấu hiệu tốt.

Tôi cũng dành nhiều thời gian với những người mà tôi làm việc cùng, bạn bè ở nhà thờ và thành viên của một nhóm nhỏ mà chúng tôi hay gặp nhau. Khi nghĩ đến điều đó, tôi hiểu chúng tôi đã noi gương nhau như thế nào. Chúng tôi còn nhận ra những điều "nhạy cảm" trong đời sống của nhau.

Những thay đổi đó không phải do cố ý tạo ra mà có vẻ chỉ đơn giản xảy ra khi chúng tôi ở bên nhau.

Do vậy nếu nhận định trên là đúng, nó sẽ dẫn đến hai câu hỏi nữa:

Thứ nhất, năm người đó sẽ giống tôi hơn?

Thứ hai, đó có phải là điều tốt không?

**SỨC MẠNH CỦA SỰ ẢNH HƯỞNG**

Tôi nhận ra rằng mình không chọn dành nhiều thời gian với

những người đang ra sức thay đổi tôi. Nếu họ coi tôi như một dự án để "chỉnh sửa" thì tôi sẽ phản kháng tiêu cực. Nhưng khi họ chỉ đơn giản bước vào cuộc sống của tôi và chấp nhận tôi vô điều kiện, tôi trở thành một con người khác do ảnh hưởng của chính họ. Dù tôi không nhận ra điều đó, nhưng việc họ chấp nhận tôi khiến bản thân tôi tự động trở nên giống họ.

Đó là lý do tại sao việc chúng ta lựa chọn chơi với ai lại rất quan trọng. Khi kết nối với những người giống mình chúng ta sẽ rất thoải mái, nhưng chúng ta không thay đổi hoặc cải thiện được bản thân. Để thực sự phát triển, chúng ta cần phải chủ tâm lựa chọn thiết lập mối quan hệ gần gũi với những người có hiểu biết sâu rộng về các lĩnh vực nhất định trong cuộc sống.

Nói cách khác, tìm và chơi với những người ở mọi độ tuổi mà bạn ngưỡng mộ và mong muốn trở thành người như họ.

Điều gì xảy ra trong các mối quan hệ đó? Họ sẽ không hướng dẫn bạn theo một cách chính thống hoặc giải thích cho bạn như trong giáo trình. Họ đơn giản là chính họ. Điều bạn làm là quan sát và học hỏi họ trong những tình huống của cuộc sống. Thậm chí bạn không nhận ra điều đó, nhưng bạn cũng đang học cách xử lý các tình huống tương tự trong cuộc sống của chính mình rồi đấy. Họ đã làm mẫu hiệu quả cho bạn.

Họ không ép bạn phải thay đổi, mà gây ảnh hưởng đến bạn. Ở bên họ, bạn đã trở thành con người khác.

Nhìn lại những năm đã qua, những con người đã truyền cảm hứng để bạn trở thành một phiên bản tốt hơn của chính mình – làm những việc mà bạn không nghĩ mình có thể làm được, hoặc đặt ra mục tiêu cao hơn so với mục tiêu bạn tự đặt ra cho chính mình. Đó có thể là một người thầy giáo, một huấn luyện viên, ông bà, hoặc một người bạn của gia đình bạn. Bằng cách nào đó họ giúp bạn tin vào chính mình. Họ đến bên bạn khi bạn đang gặp muôn vàn khó khăn và nói: "Tôi tin ở bạn."

Cảm giác đó thế nào?

Có thể bạn đã có một thời thơ ấu cực khổ và không được chăm sóc, nuôi dạy đến nơi đến chốn. Ngày hôm nay bạn vẫn tiếp tục cảm nhận gánh nặng từ những mối quan hệ không hoàn hảo đó. Khi một ai đó tin bạn, có lẽ người đó nổi bật trong trí nhớ của bạn giống như một tia sáng mặt trời chiếu xuyên qua những đám mây bão bùng kia. Thậm chí có thể họ không biết điều đó, nhưng sự

xuất hiện của họ đã tạo ra một sự khác biệt lớn lao trong cuộc đời bạn. Họ không đưa ra một khóa huấn luyện chính thức. Họ chỉ đến bên bạn đủ gần gũi để ảnh hưởng đến bạn mà thôi.

Điều đó xuất hiện trong tất cả mối quan hệ của chúng ta. Mọi người dõi theo chúng ta, dù chúng ta có nhận ra hay không. Chúng ta càng ở gần thì họ càng thu lượm được nhiều điều. Cách chúng ta xử lý các tình huống trong cuộc sống của mình ảnh hưởng đến cách họ xử lý các tình huống trong cuộc sống của họ.

**KHÔNG THỂ ÉP BUỘC SỰ THAY ĐỔI**

Vợ tôi, Diane, thích những bông hoa cẩm tú cầu.

Chúng là loài hoa nổi bật với những khối hình cầu đầy màu sắc, thường có màu hồng hoặc trắng. Cũng có khi hoa có màu xanh nước biển tuyệt đẹp – nhưng không tự nhiên.

Diane muốn có những bông hoa màu xanh nước biển. Để có được thứ mình muốn, Diane có hai lựa chọn:

Thứ nhất, cô ấy có thể dùng biện pháp "ép buộc". Cô có thể nắm lấy thân cây và nói: "Nghe này, nếu mi không nở thành những bông hoa màu xanh nước biển, mi sẽ sớm thấy mình trong thùng rác hữu cơ."

Thứ hai, cô ấy có thể dùng tính ảnh hưởng: Nếu cô ấy bón một lượng phân vừa đủ cho đất, cây luôn cho hoa màu xanh.

Đó là kiểu làm vườn đúng đắn nhất. Chúng ta không thể ép cây cối phát triển, nhưng chúng ta có thể tác động đến sự tăng trưởng của chúng bằng nước, các chất dinh dưỡng, chăm bón và các hình thức chăm sóc khác. Nếu chúng ta mang đến một môi trường phù hợp, thì cơ hội cho một sự tăng trưởng tốt sẽ cao hơn nhiều.

Các mối quan hệ cũng diễn ra tương tự. Chúng ta không thể ép buộc mọi người phải thay đổi. Càng cố gắng chúng ta sẽ càng trở nên thất vọng mà thôi.

Tổng thống Dwight Eisenhower có lần được hỏi ông nghĩ gì về việc thúc đẩy mọi người. Ông nhặt một sợi dây trên bàn làm việc và cố đẩy nó lên các đầu ngón tay nhưng không được. Ngón tay động đậy trước và cái dây di chuyển theo. Ông chỉ ra rằng nếu bạn cố đẩy mọi người về phía trước sẽ dẫn đến sự thất vọng. Cách duy nhất để thúc đẩy người khác là mình tiến về phía trước và làm gương, thường thì họ sẽ theo sau.

Điều chỉnh người khác không phải cách chúng ta nên làm. Nhưng chúng ta thường thấy mình đang cố gắng làm y chang như vậy, và khi họ không hợp tác thì chúng ta lại thất vọng.

Vậy công việc của chúng ta là gì?

Rất nhiều cuốn sách về mối quan hệ nói về cách bảo vệ mình khỏi những lỗi lầm của người khác, thiết lập ranh giới và giữ khoảng cách. Nhất định phải có một vị trí cho quan điểm đó, bởi vì chúng ta không thể là nạn nhân do sự rối loạn của người khác. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta không nên cố gắng tạo ra sự thay đổi. Kinh Thánh nói nhiều về tính ảnh hưởng của một người với người khác, nghĩa là họ nằm trong tầm ảnh hưởng của chúng ta. Chúng ta không thể ép họ thay đổi, nhưng chúng ta có thể gắng sức tạo ra ảnh hưởng dần dần lên họ. Vấn đề không phải là họ phản ứng ra sao mà vấn đề là chúng ta đối xử với họ thế nào.

Cách nhìn nhận đó gồm ba yếu tố:

Thứ nhất, chúng ta cố gắng gây ảnh hưởng tới người khác thay vì ra sức ép họ thay đổi.

Thứ hai, mong đợi của chúng ta phải dựa trên thực tế, hãy hiểu rằng chúng ta không thể chỉ đạo hành vi của họ.

Thứ ba, chúng ta lựa chọn một cách lành mạnh để tác động đến người đó, thiết lập ranh giới phù hợp để không trở thành nạn nhân bởi những lựa chọn của họ.

**HY VỌNG VÀ KỲ VỌNG**

Sharon có mối quan hệ đau thương với cha của mình. Dù cô chưa bao giờ thốt ra sự bất mãn, nhưng các anh trai của cô thì dường như luôn gây được sự chú ý của ông, trong khi cô phải thật nỗ lực mới được ghi nhận. Cô cảm thấy mình như một "cản trở tất yếu" trong hành trình của ông. Giờ đây, khi đã là một người trưởng thành, Sharon phải gắng sức làm thế nào để tạo dựng mối quan hệ gần gũi với cha mình. Cả hai chưa bao giờ thân thiết, nhưng cô cảm thấy buộc phải điều chỉnh mối quan hệ và "làm mọi thứ tốt hơn". Tiếc rằng khi càng cố gắng, cô càng thất vọng trước những phản ứng của ông.

Cô ấy có nên từ bỏ? Cô ấy có nên tiếp tục cố gắng, chờ đợi điều gì đó sẽ xảy ra? Cô ấy có nên làm điều gì mà không cảm thấy tội lỗi, hiểu rằng mình phải có bổn phận "kính trọng cha"?

Kỳ vọng khiến chúng ta gặp phải rắc rối. Khi một mối quan hệ không được tốt, chúng ta thường ra sức cứu vãn nó. Mối quan hệ càng thân thiết, chúng ta lại càng kỳ vọng nó được cải thiện. Nhưng nếu cho rằng đó là nhiệm vụ của mình và tôi phải thay đổi, tôi đang tự đặt mình vào sự thất vọng. Điểm chuẩn cảm xúc của tôi sẽ rối tung lên nếu bạn không làm những gì tôi đang chờ đợi và cảm xúc cứ thế tuôn theo. Kỳ vọng luôn dẫn đến thất vọng khi chúng không được đáp ứng.

Một quan điểm tích cực hơn là tồn tại hy vọng chứ không phải là kỳ vọng. Với hy vọng, tôi không biết chuyện gì sẽ xảy ra. Tôi có thể thành thật về những điều khiến mình lo lắng và thừa nhận mong muốn giúp người đó thay đổi, nhưng tôi không đòi hỏi mọi thứ phải xoay chuyển theo một hướng nhất định. Tôi không biết mọi thứ sẽ trở nên thế nào.

Thay vào đó, tôi dõi theo chuyện gì xảy ra, nhạy cảm với những thay đổi mà có thể tôi không nhận thấy. Người đó có thể không bao giờ thay đổi và có thể mối quan hệ sẽ không bao giờ được hàn gắn. Nhưng nếu tôi có thể nhìn mọi thứ một cách thực tế, chính là tôi đang xây dựng một nền tảng để có thể đưa ra những lựa chọn trong mối quan hệ đó – bất kể có chuyện gì xảy ra.

**CHÚNG TA CÓ MỘT LỰA CHỌN**

Não bộ của chúng ta có xu hướng vận hành tự động. Mọi việc vẫn cứ diễn ra giữa chúng ta và người khác, hiếm khi chúng ta dừng lại và cân nhắc mọi khả năng xem cách phản ứng nào tích cực nhất. Phản ứng mặc định của chúng ta là "sửa chữa" những thứ bị tan vỡ thay vì "tạo ảnh hưởng" đến chúng.

Khi bạn nghĩ đến những người có tính ảnh hưởng mạnh nhất đến cuộc đời mình, thì bao nhiêu phần trăm trong số họ đưa ra cho bạn một lịch trình và bao nhiêu phần trăm gây ảnh hưởng đến bạn? Mặc dù họ có thể tác động theo cả hai hướng, nhưng có lẽ những người ảnh hưởng đến bạn sẽ chiếm ưu thế hơn cả.

Chúng ta cần chủ tâm trong việc gây ảnh hưởng đến người khác. Điều đó cho phép chúng ta chịu trách nhiệm trong một mối quan hệ và để người kia thoải mái đưa ra lựa chọn của chính họ. Việc tạo ảnh hưởng đến một mối quan hệ cùng lúc với việc thực hiện ý định của chính mình là điều rất khó. Khi chúng ta tác động một cách có ý thức, chúng ta đã đặt mình vào vị thế buộc phải từ bỏ việc ép buộc người khác phải thay đổi.

Khi nghĩ đến những người đã ảnh hưởng đến mình, tôi nhận ra rằng trong số họ không ai có ý định thay đổi tôi. Họ chỉ quan tâm vừa đủ để có được sự gần gũi và để tôi có thể quan sát trực tiếp cuộc sống của họ. Kết quả là, tôi trở thành một con người khác.

John Adair là mục sư của tôi thời học phổ thông. Sở thích của ông là làm lại những cây đàn piano. Tôi say mê âm nhạc và thể hiện sự quan tâm tới những thứ ông làm. Do vậy ông mời tôi đến làm việc cùng trong ga-ra của ông, làm việc cạnh ông để học các kỹ năng xây dựng, hoàn thiện, điều chỉnh và bảo dưỡng. Tôi tiếp thu kiến thức về đàn piano từ ông, đồng thời học kinh nghiệm sống từ chính mối quan hệ của chúng tôi. Vào thời điểm tôi phải đối mặt với tình trạng mất cân bằng mà lứa tuổi thiếu niên cảm nhận về cuộc sống, John đã tin tưởng ở tôi. Tôi không thể chỉ ra cụ thể điều gì ở ông đã giúp đỡ tôi, nhưng tôi nhớ cảm giác của mình khi nhận được lời khẳng định của ông. Khi tôi không tin vào chính mình, tôi đã có được niềm tin từ ông. Ông không ép buộc tôi mà ảnh hưởng đến tôi – và con người tôi được như hôm nay phần nhiều là xuất phát từ mối quan hệ đó.

Sự ảnh hưởng có nghĩa là sống một cuộc đời đầy cảm xúc tích cực trong sự gần gũi với những người khác. Điều đó có nghĩa là chúng ta cố tình đặt mình vào những mối quan hệ mà chúng ta có thể đi cùng trời cuối đất với họ. Chúng ta không cần phải có một lộ trình, chúng ta chỉ cần quan tâm vừa đủ để kết nối với nhau.

Chúng ta không nên đặt kỳ vọng vào những mối quan hệ đó, bởi lẽ, sau đó ta sẽ trở nên chán nản khi mọi người không đáp lại theo đúng ý muốn của chúng ta. Nhưng chúng ta có thể có hy vọng, biết là sự ảnh hưởng của mình trong cuộc sống của người khác sẽ tạo ra một số kiểu tác động. Chúng ta có thể không nhìn thấy sự ảnh hưởng đó biểu lộ ra sao, nhưng có thể chắc chắn một điều là nó sẽ xảy ra.

## CÂN BẰNG GIỮA HY VỌNG VÀ THỰC TẾ

Chúng ta muốn mọi người thay đổi, đặc biệt là những kẻ rắc rối. Từ trong sâu thẳm cõi lòng, chúng ta muốn họ khác đi. Họ đẩy chúng ta ra khỏi điểm chuẩn cảm xúc và chúng ta thắc mắc liệu có khi nào cảm xúc của mình trở về điểm cân bằng nữa không.

Có một sự khác biệt nhỏ:

Thứ nhất, hy vọng (là họ sẽ thay đổi).

Thứ hai, thực tế (biết là có thể họ không thay đổi).

Cả hai có thể cùng tồn tại, và đó là lý do tại sao chúng ta có thể tránh bị ném quá xa khỏi điểm chuẩn cảm xúc. Khi đã thử nhiều lần để tác động đến cuộc sống của người khác mà không mang lại kết quả gì thì chúng ta rất dễ từ bỏ. Thực tế cho thấy có thể tình trạng sẽ không khá hơn được.

Nhưng tình trạng dù tệ đến đâu thì vẫn luôn có hy vọng.

Brad và Linda có cậu con trai 25 tuổi, người chính là nguồn cơn cho mọi nỗi đau của họ. Cậu con trai chọn một hướng đi ngược lại với những giá trị và ưu tiên mà họ đã ra sức định hướng, điều này làm cho mối quan hệ giữa họ trở nên căng thẳng. Những cuộc trò chuyện hời hợt khi ở gần nhau, và có vẻ cậu ấy không có tiến triển gì trong việc tìm ra hướng đi và mục đích cho cuộc đời mình. Họ cầu nguyện cho cậu, giữ liên lạc với cậu nhưng đã không còn nhiều hy vọng. Họ chấp nhận thực tế rằng có lẽ mọi thứ sẽ không thay đổi.

Nếu họ tin con trai vẫn giữ hướng đi cũ thì việc bảo vệ cảm xúc của họ chính là một cách nhìn thực tế. Ngoài ra có một điều cũng rất thực tế đó là Chúa cũng yêu thương con họ nhiều như họ vậy. Họ có thể cạn năng lượng, nhưng Chúa thì không.

Không có gì chắc chắn là cậu con trai sẽ thay đổi, nhưng Chúa không hề từ bỏ và sẽ để tâm đến cậu suốt đời. Brad và Linda có thể không có lý do gì để chờ đợi sự thay đổi của cậu con trai trong tương lai, nhưng họ có thể tin tưởng rằng Chúa luôn đồng hành với cậu.

Đó là sự khác biệt giữa hy vọng và kỳ vọng. Với sự kỳ vọng, chúng ta chờ đợi một điều gì đó cụ thể xảy ra và sẽ vô cùng thất vọng nếu nó không đúng như ý muốn. Với sự hy vọng, chúng ta từ bỏ ước muốn của chính mình về việc lên kế hoạch cuộc sống của người khác, thay vào đó, cho phép những thay đổi mà chúng ta không thể kiểm soát có thể xảy ra.

Chúng ta không thể là người dẫn đường cho cuộc đời của người khác. Nhưng chúng ta có thể là người đồng hành, hỗ trợ và tác động để họ trở thành một cầu thủ tốt hơn trong chính cuộc đời họ.

# TÔI CÓ THỂ TỪ BỎ GIA ĐÌNH KHÔNG?

Người hàng xóm sát vách sơn nhà màu hồng tím. Ông chủ đang làm hỏng sự nghiệp của bạn và một người đồng nghiệp ở phòng bên chỉ trích bạn về những cuộc trò chuyện bằng điện thoại cá nhân. Một người bạn thân vắt kiệt năng lượng của bạn bằng những câu chuyện về con mèo của cậu ta. Những người ở nhà thờ thì phàn nàn về bài hát của bạn.

Nhưng không một ai có thể lấy đi cảm xúc và vắt kiệt chúng hơn chính gia đình bạn.

Những người càng gần gũi thì càng có khả năng cao là họ phá vỡ cảm xúc của bạn. Một người đồng nghiệp có thể có tác động nhiều hơn một người lạ và những người bạn thân thậm chí còn ảnh hưởng đến chúng ta nhiều hơn. Những thành viên trong gia đình có thể khiến chúng ta phải lên kế hoạch đến một trang trại chồn hôi để cải thiện tình thế.

Chúng ta có thể thay đổi công việc và tránh xa bạn bè, nhưng các thành viên trong gia đình thì luôn ngự trị trong cuộc sống. Chúng ta không yêu cầu họ trở thành một phần của gia đình, nhưng họ vẫn luôn ở đó.

Điều đó xảy ra khi hai người yêu nhau. Qua thời gian, những khác biệt về tính cách bắt đầu bộc lộ rõ. Không ai thấy nó sẽ xuất hiện, do vậy nó làm tăng thêm rắc rối cho mối quan hệ. Nhưng vì đã cam kết với nhau, nên họ sẽ cùng nhau giải quyết những vấn đề. Mối quan hệ trở lên khăng khít hơn và họ quyết định kết hôn.

Thời điểm những rắc rối nảy sinh là khi lần đầu tiên họ gặp gia đình hai bên. Đột nhiên, họ nhận ra mình sẽ có mối quan hệ với một nhóm người mà mình chưa bao giờ gặp mặt và sẽ phải dành kỳ nghỉ cùng với họ. Mình không chỉ kết hôn với người chồng/vợ

sắp cưới, mà còn đang gia nhập vào một gia đình.

Những cuộc gặp mặt ban đầu với gia đình hai bên làm gia tăng nỗi lo sợ. Khi ở bên những người này, họ cảm thấy như mình đang lén nhìn một tiết mục biểu diễn ở rạp xiếc. Nếu mối quan hệ có tiến triển, họ sẽ phải học cách hòa đồng với những "chú hề" cũng như những "động vật hoang dã".

Càng gần đến ngày cưới họ càng phải đối mặt nhiều hơn với những tình huống rắc rối. Hai bên gia đình đều có nhiều ý tưởng khác nhau về những vấn đề quan trọng cho buổi lễ và tiệc cưới. Cặp đôi phải đối phó với sự căng thẳng trong việc dàn xếp hợp lý hai gia đình. Họ nghĩ rằng nếu mọi chuyện thực sự gây khó chịu thì: "Chúng ta chỉ cần cố gắng qua ngày cưới rồi mọi thứ sẽ ổn. Nói cho cùng thì mình đâu có sống với họ."

Trong hầu hết các trường hợp thì điều đó là đúng. Nhưng lễ đính hôn và đám cưới chỉ là buổi tổng duyệt cho phần đời còn lại của họ. Mỗi kỳ nghỉ đều mang theo những mong đợi từ mọi phía và cần phải được thu xếp. Nó tương tự như khi một nhóm trẻ con đang chạy đuổi nhau quanh nhà và bạn nghĩ, "Chỉ mấy phút nữa sẽ có đứa khóc cho mà xem."

Nhưng sự căng thẳng tột độ trong mối quan hệ của đôi vợ chồng xảy ra khi đứa con đầu tiên chào đời. Đột nhiên, mọi người hai bên gia đình muốn đến thăm đứa trẻ và họ có những kỳ vọng riêng về việc đứa cháu của họ phải được nuôi dạy thế nào. Có thể họ thực sự muốn giúp nhưng họ thường can thiệp quá sâu vào cuộc sống của đôi vợ chồng khi không được yêu cầu.

Khi vợ tôi, Diane và tôi bắt đầu công việc tư vấn cho các cặp vợ chồng trẻ mới kết hôn tại nhà thờ, chúng tôi nhận cuộc gọi từ họ nói rằng, "Anh có thể qua uống cà phê được không? Bọn em có vài chuyện muốn xin tư vấn của anh." Thường thì chúng tôi có thể đoán ra chủ đề cuộc trao đổi là gì dựa vào mối quan hệ của họ đang ở giai đoạn nào:

Nếu là vợ chồng mới cưới, họ phải xử lý vấn đề liên quan đến mối quan hệ của chính họ (anh chồng bóp phần giữa ống kem đánh răng, vứt quần áo trên sàn nhà…)

Nếu kết hôn được vài tháng, họ phải xử lý vấn đề liên quan đến gia đình hai bên (tại sao họ hàng cứ can thiệp, tại sao họ cứ lên lớp chúng tôi phải làm thế nào để trở thành người chồng/vợ tốt hơn…)

Nếu mới sinh con đầu lòng, họ cần phải làm gì với mong đợi của ông bà hai bên (có mặt khắp nơi, đưa ra cách đúng "duy nhất" để nuôi dạy trẻ, buồn chán vì cặp vợ chồng chọn cách chăm con không giống với cách mà họ đã làm…)

Cha mẹ hai bên lên giọng đại loại như: "Ờ, bố mẹ nuôi con theo cách này và nhìn xem giờ con trở nên tuyệt vời thế nào. Tất nhiên con nên làm theo cách mà bố mẹ đã làm." Nếu cặp vợ chồng phản đối bất cứ cách nuôi con nào của bên nội hay bên ngoại đều dễ bị nổi giận.

**BẠN KHÔNG ĐƯỢC CHỌN GIA ĐÌNH, NHƯNG ĐƯỢC CHỌN CÁCH ỨNG XỬ**

Chúng ta không được chọn gia đình nơi mình sinh ra, nhưng dành cả cuộc đời học cách dàn xếp những mối quan hệ đó. Chúng ta liên quan đến nhau vì chúng ta có mối quan hệ họ hàng với nhau.

Chúng ta có thể chọn người mình sẽ kết hôn, nhưng không chọn được thành viên trong gia đình người đó. Chúng ta có thể cố gắng phớt lờ họ hoặc nói rằng: "Thực tế họ đâu có phải gia đình mình. Họ là gia đình của anh ấy/cô ấy." Đó là một ý thú vị nhưng không hiệu quả. Khi bạn kết hôn với họ, gia đình họ trở thành gia đình "bên vợ/chồng". Thật vậy, điều đó có nghĩa họ là thông gia (hợp pháp) của gia đình bạn.

Khi anh/chị/em, bố mẹ, hoặc con cái bạn kết hôn với một người nào đó, bạn sẽ có mối quan hệ với những người lạ do sự lựa chọn đó. Bạn không đòi hỏi những mối quan hệ đó mà nó rất tự nhiên.

Đó chính là nguyên nhân khiến gia đình gặp nhiều tình huống rắc rối hơn so với những mối quan hệ khác. Với những người khác, chúng ta hiểu rằng, chỉ cần kết thúc mối quan hệ, thay đổi công việc hoặc chuyển địa điểm và thế là mối quan hệ đó không còn tiếp tục nữa. Nhưng với gia đình, bạn dễ có cảm giác bị mắc kẹt. Nếu một người gây chuyện đột nhiên xuất hiện như một sự mặc định, điều đó thay đổi phản ứng giữa chúng ta và họ.

Năm đặc tính để xác định các mối quan hệ gia đình: sự gần gũi, quá khứ, hình mẫu, cảm xúc và kỳ vọng.

**Sự gần gũi**

Dường như càng sống gần người nào chúng ta càng đòi hỏi nhiều hơn ở mối quan hệ đó. Nếu gia đình bên vợ/chồng sống ở nửa kia

của đất nước, thì chúng ta không phải đối mặt với những tình huống rắc rối do chạm mặt nhau nhiều như khi họ chỉ sống cách chúng ta vài lô đất. Mỗi khi đến thăm, họ sẽ ở lại nhà bạn thời gian lâu hơn. Họ có thể cùng sống dưới một mái nhà. Họ cũng có thể có những mong đợi về sự gần gũi nhiều hơn chúng ta muốn.

Tôi thường nghĩ mình sẽ làm một tấm biển treo trên bức tường phòng khách, lấy câu thơ trong cuốn Kinh Cựu ước, "Ít đặt chân vào nhà hàng xóm – vào quá nhiều, họ sẽ ghét bạn." Nhưng Diane lại cho là nó không phù hợp để làm trang trí.

Khi các thành viên trong gia đình sống ở gần, họ ở trong nhà của họ. Nhưng chúng ta sẽ chạm mặt họ thường xuyên hơn.

Khả năng dễ xảy ra tình huống rắc rối nhất là ở ngay chính trong ngôi nhà bạn. Tình cảm với những người ruột thịt trong gia đình giúp chúng ta vượt qua những khoảnh khắc khó khăn, nhưng chúng ta cũng ở bên nhau 24/7. Mời một cặp vợ chồng lớn tuổi hoặc anh em họ về sống cùng và mọi thứ thậm chí sẽ còn rắc rối hơn (cho cả gia đình và "khách").

**Quá khứ**

Khi còn nhỏ nếu lúc nào gia đình cũng trong tình trạng rối tung, thì lớn lên chúng ta sẽ cho rằng đó là chuyện bình thường. Bởi lẽ đó là mẫu hình duy nhất về cách tương tác giữa các thành viên trong gia đình mà chúng ta biết, chúng ta đâu có biết những mẫu hình tương tác khác. Vì các mối quan hệ luôn diễn ra theo cách đó, nên chúng ta thấy như vậy là bình thường và sẽ không có gì thay đổi cả. Giả định đó tác động trực tiếp đến cách chúng ta giao tiếp với các thành viên khác trong gia đình.

Nhiều ông chồng và bà vợ kể cho chúng tôi nghe về tình huống rắc rối xảy ra trong gia đình bên nội và bên ngoại. Họ sống cùng những người này và để ý thấy các mẫu hình giao tiếp có vẻ không được tích cực. Do vậy họ quyết định thử thay đổi những cách trò chuyện đó, cố gắng "chữa" những thứ đã tồn tại hàng thập kỷ.

Ví dụ, khi ở với dì Alice, họ bắt đầu phát lại những cuốn băng cũ ghi trong đầu về con người dì và điều đó trở thành nền tảng để họ tương tác. Có thể họ cố giữ thái độ thân thiện hoặc không để ý hoặc trở nên phòng thủ với người dì đó. Có thể họ chỉ giữ cho tất cả các cuộc trò chuyện ở mức chuyện phiếm nhằm tránh xung đột. Nói cách khác, họ gạt những phản ứng không tích cực ra khỏi danh sách các lựa chọn của chính mình.

Lịch sử đưa chúng ta đến hiện tại, nhưng nó không nên ra lệnh cách chúng ta phản ứng trong tương lai.

**Mẫu hình**

Khi con cái còn nhỏ, chúng ta dõi theo sự phát triển của chúng. Chúng ta biết sở thích, tính cách và các kiểu hành vi của chúng. Sau khoảng 15 năm, chúng ta cho rằng mình đã giúp bọn trẻ trở nên hiểu biết và chúng ta cũng biết chúng sẽ trở thành người như thế nào khi trưởng thành.

Nhưng sau đó chúng lại rẽ sang một con đường hoàn toàn khác. Điều đó chưa hẳn là tồi, chỉ là một hướng đi khác mà thôi. Diane nói việc đó tương tự như khi viết một cuốn truyện về đời sống của bọn trẻ qua các năm. Khi chúng đến giai đoạn thiếu niên, ta sẽ viết phần còn lại của cuốn sách – bao gồm cả phần kết. Sau đó vài năm, chúng xóa phần kết chúng ta viết và tự viết theo cách của chúng.

Trẻ em là con người. Các thành viên khác trong gia đình cũng vậy (vâng, ngay cả dì Alice "rắc rối" nữa).

Điều đó có nghĩa là chúng ta có thể thử dự đoán hành vi trong tương lai của trẻ dựa vào những hành vi thường ngày của chúng, nhưng chúng ta có thể sẽ sai. Các mối quan hệ luôn ở trạng thái động vì mọi người không ngừng thay đổi. Chúng ta không thể dự đoán trước phản ứng của mình khi chưa biết họ sẽ nói hoặc làm gì.

**Cảm xúc**

Khi các mối quan hệ không được tốt, chúng ta bị tổn thương. Nguyên nhân chúng ta bị tổn thương là vì nảy sinh cảm xúc với mối quan hệ đó. Nếu chúng ta dùng lý trí để lý giải và thấu hiểu, chúng ta sẽ không tổn thương.

Đó là lý do tại sao những người bạn quan tâm nhất lại có thể khiến bạn tổn thương nhất. Có rất nhiều người cố "tạm ngưng cảm xúc" trong một mối quan hệ khổ đau để giữ an toàn cho chính mình. Cách đó có thể phù hợp trong một số tình huống. Chúng ta có thể học cách thấu hiểu và đồng cảm chân thành để tác động lên một mối quan hệ. Nếu không thể làm thế, chúng ta đã từ bỏ mối quan hệ đó.

**Kỳ vọng**

Sự gần gũi, hồi tưởng về quá khứ, các mẫu hình và cảm xúc, tất cả đều đưa đến sự kỳ vọng. Dựa vào trải nghiệm trong quá khứ, chúng ta xác định điều gì có thể sẽ xảy ra trong mỗi mối quan hệ. Rồi chúng ta tin vào những giả định đó và ngạc nhiên khi người khác làm sụp đổ mong đợi của chúng ta. Điều đó xảy ra nhiều nhất đối với các thành viên gia đình vì càng gần gũi với ai thì mong đợi của chúng ta với người đó càng tăng lên.

## CHIẾN LƯỢC TỒN TẠI ĐỐI VỚI GIA ĐÌNH

Ứng xử với các thành viên rắc rối trong gia đình có thể giống như bơi buổi đêm trong một đại dương đầy cá mập. Bạn biết có những con cá mập ngoài đó và thường thì không có chuyện gì xảy ra. Nhưng bạn cũng biết rằng rất có khả năng mình bị ăn tươi nuốt sống. Sống trong một gia đình đòi hỏi sự nhìn nhận trung thực về những gì đang thực sự diễn ra, hãy tìm hiểu một số khái niệm chính:

### Tôi chỉ chịu trách nhiệm cho hành động của chính mình

Tôi chịu trách nhiệm cho những lựa chọn của mình, bạn chịu trách nhiệm cho những lựa chọn của bạn. Nếu tôi chịu trách nhiệm điều khiển bạn hành động theo một cách nhất định, thì bạn không còn chịu trách nhiệm nữa và bạn phải phụ thuộc vào tôi để điều chỉnh hành động của bạn.

Tôi không thể kiểm soát những gì lũ cá mập làm. Tôi chỉ chịu trách nhiệm cho những gì tôi lựa chọn làm, khi biết rõ là đám cá mập ở ngoài đó.

### Mọi người có thể thay đổi – nhưng đừng quá kỳ vọng vào điều đó

Khi biết người khác sẽ hành động như thế nào, chúng ta nhận định họ sẽ luôn làm theo cách đó. Nhưng vì họ là con người nên luôn có hy vọng. Các tình huống đến với cuộc sống của mọi người có thể khiến họ phải đưa ra những lựa chọn mới. Chúng ta không thể buộc họ thay đổi nhưng có thể gây ảnh hưởng đến họ.

Mặc dù vậy, không có gì đảm bảo mọi chuyện sẽ thành công. Nếu chúng ta chờ đợi họ thay đổi là chúng ta đang đặt mình vào sự thất vọng và chán nản. Cách phản ứng tích cực là:

• Hy vọng và cầu nguyện rằng họ sẽ thay đổi.

• Chấp nhận thực tế là có thể họ sẽ không thay đổi.

• Tránh trở thành nạn nhân khi chúng ta tác động đến cuộc sống của họ.

**Phản ứng chạy trốn không phải lúc nào cũng giải quyết được vấn đề**

Đôi khi rời khỏi tình huống lại là điều hay nhất. Nhưng nếu không giải quyết những vấn đề của chính mình trong mối quan hệ đó nghĩa là chúng ta mang theo mình những vấn đề chưa được giải quyết. Đó là lý do tại sao mọi người từ bỏ một cuộc hôn nhân đầy đau khổ, song họ không thể thoát khỏi nỗi cay đắng ngay cả khi người kia không còn ở bên. Nhiều năm sau người chồng cũ/vợ cũ vẫn đang kiểm soát những cảm xúc của họ và họ luôn cảm thấy buồn.

**Chúng ta cần phải nói chuyện với người đó chứ không phải nói về họ**

Khi chúng ta nói xấu sau lưng một người thì đó gọi là ngồi lê buôn chuyện, ngay cả khi đó là một thành viên hay gây chuyện của gia đình. Tất nhiên, chúng ta nói với nhau về cách xử lý các động thái khác nhau đang diễn ra trong gia đình. Nhưng có một ranh giới mỏng manh giữa việc thảo luận về thực tế của một mối quan hệ và châm lửa cho mồi cảm xúc tiêu cực.

Khi có người gây ra nỗi khổ đau trong gia đình, chúng ta cần xác định những việc cần làm. Điều quan trọng là đảm bảo cuộc trò chuyện không bị rơi vào vòng "xoáy ngồi lê đôi mách". Cuộc trò chuyện theo hướng tích cực sẽ tập trung vào những ranh giới cần thiết lập và cách phản ứng trước hành vi của người đó, chứ không chỉ hâm đi hâm lại cái tính gây rắc rối của họ. Chúng ta cần tập trung vào thực tế đã củng cố cho cảm xúc của mình.

Làm thế nào để luôn tập trung vào sự thật? Bằng cách trò chuyện với người gây chuyện, chứ không chỉ nói về họ. Chuyện ngồi lê đôi mách không bao giờ thúc đẩy việc hàn gắn. Sự thật mới làm được điều đó.

**Chúng ta không muốn cứu hoặc tạo điều kiện cho người kia**

Trong cuộc sống có những hậu quả tất yếu do những lựa chọn của chúng ta. Nếu chọn đứng dưới mưa, chúng ta sẽ bị ướt. Nếu ăn quá nhiều, chúng ta sẽ tăng cân. Nếu cướp ngân hàng, chúng ta sẽ phải ngồi tù. Nếu không phải chịu hậu quả, thì chẳng có lý do gì để chúng ta thay đổi cả.

Đôi lúc, khi những người rắc rối gây ra nỗi đau, chúng ta cố gắng giúp đỡ họ. Một thiếu niên chi tiền cho các buổi hòa nhạc, đồ điện tử và không còn đủ tiền đổ xăng để đi làm. Chúng ta biết rằng nếu cậu ta không đi làm thì sẽ mất việc. Chúng ta không muốn đứng nhìn cậu bé mất việc, do vậy, chúng ta trao đổi với cậu ta một bài học về những quyết định liên quan đến tiền. Sau đó, chúng ta giúp cậu ta đổ xăng vào bình, và hy vọng cậu ấy sẽ đưa ra những quyết định sáng suốt hơn trong tương lai. Nhưng vì cậu ấy không phải gánh chịu hậu quả nên đâu có lý do gì để phải thay đổi.

Thường thì không cần phải lên lớp hay đưa ra hình phạt gì cả. Chỉ cần để mọi người lĩnh hậu quả tất yếu do những lựa chọn của họ.

Đó là lý do tại sao cách đối phó với các thành viên gây chuyện trong gia đình lại khác so với những người khác. Dù có yêu quý họ hay không thì họ vẫn cứ hiện diện trong đời sống của chúng ta. Chúng ta có thể thử tác động đến họ, biết là có thể họ sẽ không thay đổi. Nếu họ không thay đổi, chúng ta có thể tránh để không trở thành nạn nhân bằng việc không nhận trách nhiệm cho những lựa chọn của họ.

Chúng ta vẫn quan tâm đến họ. Nhưng thay vì trừng phạt hoặc vận động, hãy cảnh báo và để họ nhận hậu quả cho những quyết định của họ. Nếu họ lạm dụng người khác bằng tình cảm hoặc bằng lời nói, hậu quả tất yếu sẽ là đổ vỡ các mối quan hệ.

**TÓM LẠI**

Liệu chúng ta có thể ép người gây rắc rối thay đổi không? Không thể. Chúng ta không thể buộc bất kỳ ai nghĩ hoặc làm khác đi. Nhưng chúng ta có thể tác động dần dần đến họ.

Có hy vọng không? Có. Nhưng không có gì đảm bảo. Tôi hiểu rằng Chúa không bao giờ từ bỏ ai và là người luôn có mặt trong cuộc sống. Chúng ta cần quan tâm đến mọi người, tin tưởng nơi Chúa những gì Người đang làm và tránh trở thành nạn nhân bởi những lựa chọn của người khác.

Làm thế nào để điều đó xảy ra? Sau đây là những điều chúng ta hiểu được:

• Nếu kỳ vọng vào sự thay đổi của người khác thì khả năng cao là chúng ta sẽ thất vọng.

• Thái độ của chúng ta không thể phụ thuộc vào những gì người khác làm.

• Nếu chạy trốn khỏi một tình huống mà không đối mặt để giải quyết tức là chúng ta mang theo các vấn đề bên mình.

• Người khác thường nhìn các sự việc khác hẳn so với chúng ta và cả hai đều cho là mình đúng.

• Kỳ vọng chính là xuất phát điểm của nỗi đau. Hy vọng là cơ sở cho sự hàn gắn.

Nếu không thay đổi được người khác, chúng ta phải học cách thay đổi chính mình.

# Phần 3
# THAY ĐỔI CHÍNH MÌNH

# TẠI SAO MỌI NGƯỜI KHÔNG GIỐNG MÌNH?

Akeem là bạn cùng lớp với tôi trong lớp học cao học. Đây là lần đầu tiên anh ấy đến Mỹ và cũng là lần đầu tiên rời khỏi quê hương châu Phi của mình. Anh ấy có khả năng ngôn ngữ hoàn hảo, năng lực học thuật đáng nể, khả năng kết nối với mọi người và kết bạn rất đáng chú ý.

Trong vài tuần đầu anh rất hào hứng với cuộc phiêu lưu mới của mình nhưng rồi nhanh chóng trở nên nhớ nhà. Vài tuần tiếp theo, toàn bộ năng lượng của anh dường như tụt dốc tới mức trầm cảm. Từ khi đến đây, anh không có tin tức gì từ gia đình và bạn bè. Khi đó là khoảng thời gian giữa những năm 1970, trước khi có email và các phương thức trao đổi thông tin tức thì.

Nhưng vào một ngày, anh nhảy múa trong lớp cùng với một chiếc túi to và điệu cười lớn. Cuối cùng thì anh đã nhận được một chiếc hộp từ quê nhà, ních đầy những lời nhắn và những món đồ từ gia đình và bạn bè. Cái túi chứa đầy những món quà vặt yêu thích mà anh muốn chia cho các bạn. Bên trong có hàng trăm con bọ cánh cứng chiên màu đen, mỗi con dài khoảng 5cm. Mẹ anh đã chuẩn bị những đồ ăn ngon vừa cứng vừa giòn cho anh, ăn giống kiểu khoai tây chiên.

Chúng tôi mừng cho anh nhưng một mình anh ăn hết hàng trăm con côn trùng. Chúng tôi cho là anh "dở hơi" và không thể tưởng tượng một người lại có thể ăn những con côn trùng vừa to và đen như vậy. Nhưng anh thì thường bình luận về những vấn đề văn hóa của người Mỹ mà anh chẳng thể hiểu. Chẳng hạn, anh không hiểu nổi người Mỹ trồng cỏ và rồi lại cắt chúng đi. "Ở nước tôi," anh nói, "chúng tôi không có đủ nước để trồng cây lương thực. Ở đây, các bạn trồng cả một bãi cỏ rộng, tưới nước và chăm sóc, rồi thì… vứt nó đi. Tôi không hiểu!"

Đúng vậy. Chúng tôi coi nền văn hóa của mình là hiển nhiên và cho rằng đó là cách làm đúng đắn. Chúng tôi hiểu cách người khác sống và nghĩ rằng họ sẽ hạnh phúc hơn nhiều nếu sống theo cách của chúng tôi. Nhưng vấn đề không phải là đúng hay sai, đó đơn giản là sự khác biệt và nó khiến chúng ta khó chịu.

Không chỉ có vị giác của chúng ta là khác nhau, chúng ta còn cho mình là duy nhất. Chúng ta cảm thấy thoải mái nhất tại điểm chuẩn của chính mình. Chúng ta cho rằng người khác sẽ cảm thấy thoải mái hơn nếu họ giống như chúng ta và làm mọi thứ theo cách chúng ta làm.

Những người hướng ngoại nghĩ rằng người hướng nội sẽ hạnh phúc hơn nếu họ ra ngoài nhiều hơn. Những người hướng nội lại cho rằng người hướng ngoại cần phải bình tĩnh lại và suy ngẫm nhiều hơn. Ai đúng?

Donna và Phil đều quý mến bạn bè của mình, nhưng trong tâm thức, họ lại nghĩ có thể sử dụng một chút "gia vị":

Saran là người trầm tính. Cô không bao giờ "xù lên" với bất kỳ ai và ít khi nói ra suy nghĩ của mình. Khi đã nói ra, cô luôn có những suy nghĩ thấu đáo – nhưng rất khó để cô chia sẻ những suy nghĩ đó. Donna và

Phil miêu tả cô là "vô cùng dễ chịu".

Tom là người hay lo lắng. Donna và Phil thích trò chuyện cùng anh ấy, nhưng anh ấy luôn tập trung vào mặt tiêu cực trong các tình huống. Anh ấy nói chẳng qua anh ấy có đầu óc thực tế, nhưng họ cho rằng anh ấy sẽ hạnh phúc hơn nếu suy nghĩ tích cực lên.

Barry và Linda là những người khá thú vị – tất nhiên là trong khoảng thời gian ngắn. Họ có thể trở thành trung tâm của bữa tiệc và mỗi người đều có thể dẫn dắt câu chuyện ngay cả khi chỉ có mình họ. Họ là những người sôi nổi, dễ hòa đồng và đầy sức sống. Khi bước ra khỏi nhà Barry và Linda, Donna và Phil phải dừng lại chốc lát để tận hưởng cảm giác tĩnh lặng.

Chúng ta có điểm hài lòng của riêng mình và cảm thấy thoải mái nhất ở điểm đó. Do vậy, việc chúng ta cho rằng người khác cũng sẽ thoải mái ở điểm đó là điều rất tự nhiên.

Nhưng người khác cũng có suy nghĩ tương tự. Họ cho rằng chúng ta sẽ thoải mái khi ở điểm hài lòng của họ.

## THIẾT KẾ KHÁC BIỆT

Chúng ta không giống nhau và điều đó không có gì sai. Chưa bao giờ Chúa có ý định để cho tất cả chúng ta giống nhau, mặc dù nếu vậy có thể chúng ta sẽ cảm thấy dễ chịu hơn. Điều đó cũng giống như có sự đa dạng trong tự nhiên thì cũng có nhiều kiểu người khác nhau vậy.

Những rắc rối liên quan đến các mối quan hệ thường không bắt nguồn từ những khía cạnh chúng ta giống nhau, mà từ những quan điểm bất đồng.

Hãy thử hình dung bạn đến một buổi hòa nhạc và chúng ta thấy loại nhạc cụ duy nhất được chơi là những cây đàn violin. Không kèn đồng, không trống, không nhạc cụ hơi bằng gỗ – chỉ có violin. Mặc dù một cây violin có thể tạo ra một loại âm thanh quyến rũ, nhưng nếu một buổi hòa nhạc mà không có những nhạc cụ khác thì chúng ta sẽ nhanh chóng trở nên mệt mỏi.

Lý do chúng ta thích buổi hòa nhạc là bởi sự đa dạng các loại âm thanh hòa quyện vào nhau. Một dàn nhạc mới có thể tạo ra âm thanh hòa quyện mà không một nhạc cụ đơn lẻ nào có thể làm được. Trong cả quá trình đó, bạn vẫn có thể nghe được âm thanh từ các nhạc cụ riêng rẽ. Đó là sự đồng nhất có được từ việc hòa quyện sự đa dạng.

Mọi người trong cuộc sống tương tự như một dàn nhạc giao hưởng. Họ đều có những điểm đặc biệt và khi kết hợp lại, chúng mang đến sự phong phú cho những bản nhạc cuộc sống. Một vài người rắc rối, trong khi một số người khác lại mang năng lượng tích cực đến cho cuộc đời. Mỗi người sở hữu "âm thanh" riêng của mình và chúng hòa quyện với nhau tạo nên một bản giao hưởng.

Người gây chuyện giống như một chiếc kèn đồng. Họ phớt lờ bản nhạc và bắt đầu chơi giai điệu của riêng mình, áp đảo những âm thanh còn lại của dàn nhạc. Tất cả những gì chúng ta có thể chú ý chỉ là âm thanh ầm ĩ từ chiếc kèn đồng và nó làm hỏng cả buổi hòa nhạc. Làm thế nào để kiểm soát được chiếc kèn đồng này?

Vấn đề đó sẽ được trình bày trong những chương tiếp theo. Tuy vậy, có một nguyên tắc cơ bản được áp dụng là: kèn đồng sẽ luôn là kèn đồng. Chúng ta không thể biến nó thành một cây sáo. Chúng ta phải "ứng xử" với nó như một chiếc kèn đồng.

Khi tiếp xúc với người gây rắc rối, chúng ta rất khó thay đổi tính khí của họ. Dù ưa hay không thì con người họ là vậy. Nếu cố biến

họ thành một người khác thì chúng ta sẽ chỉ nhận về sự thất vọng mà thôi.

Chúng ta có thể gây ảnh hưởng đến hành vi và lựa chọn của người khác nhưng không thể thay đổi tính khí của họ. Một con báo có thể thay đổi đốm trên người nó không? Câu trả lời hiển nhiên là: Không. Yêu cầu một người có lối sống nội tâm thay đổi thành một người hướng ngoại chẳng khác nào muốn một chú chó lông vàng biến thành một con khỉ nhện. Nghe có vẻ là một ý hay, nhưng điều đó sẽ không xảy ra.

Bạn của Donna và Phil, Sarah là người sống nội tâm, vì thế họ nghĩ ra nhiều cách sáng tạo để khám phá những suy nghĩ sâu sắc của cô – có thể thông qua một bữa ăn trưa thoải mái hoặc qua thư điện tử. Tom có thể học cách để bớt lo lắng, nhưng anh ấy vốn rất nhạy cảm và luôn phân tích mọi chi tiết trong các tình huống. Barry và Linda luôn là những người có khả năng giao thiệp tốt, hòa đồng với mọi người nhưng có thể họ cần được tác động để biết cách đọc phản ứng của những người họ gặp.

Nếu muốn gây ảnh hưởng đến người khác, chúng ta cần phải tập trung vào hành động và thái độ chứ không phải tính khí của họ.

**TỰ CHỮA**

Chúng ta không thể thay đổi cách người khác đã được "lập trình". Và điều quan trọng là chúng ta cũng phải biết chấp nhận cách chúng ra được "lập trình". Chúng ta có thể thay đổi hành vi và thái độ, nhưng hệ thống mạng nơ-ron vốn dĩ đã là một phần của DNA – thứ không thể thay đổi được.

Cách đây nhiều năm, tôi đọc một nghiên cứu, trong đó hàng trăm nhân vật nổi tiếng Hollywood được hỏi một câu: "Nếu được thay đổi một điều của bản thân mình (chiều cao, ngoại hình, tính cách...), bạn có làm không?" Tất cả đều đồng ý và trả lời: "Có".

Họ đều là những người được người khác đánh giá là "hoàn hảo" và ai cũng muốn được như họ. Chúng ta nghĩ rằng nếu sở hữu ngoại hình giống họ, có tính cách như họ, cuộc sống của chúng ta sẽ hoàn hảo. Nhưng tất cả những người đó lại muốn có một sự thay đổi ở chính bản thân họ.

Những mối quan hệ lành mạnh đều dựa trên nền tảng sự thật. Nếu muốn thành công trong việc ứng xử với những người xung quanh, thì trước tiên phải học cách đối diện với chính bản thân mình. Điều quan trọng là phải nhận ra sự khác biệt giữa những gì

bản thân chúng ta có thể thay đổi và những gì không thể thay đổi được. Nếu có thể thay đổi điều gì đó thì hãy tiến hành ngay và kiên nhẫn. Nếu không thay đổi được thì nên chấp nhận mọi thứ như nó vốn có.

## CÁI GIÁ QUÁ LỚN NẾU BỊ ÉP BUỘC PHẢI THAY ĐỔI

Năm 1999, các nhà nghiên cứu của Gallup là Buckingham và Coffman đã nghiên cứu cách phát triển nhân sự của các nhà quản trị doanh nghiệp. Quan điểm truyền thống là cần đánh giá người lao động để tìm ra điểm mạnh và điểm yếu của họ, rồi tổ chức đào tạo những điểm mà họ còn yếu để họ có thể đạt được tốc độ làm việc theo yêu cầu. Rất nhiều nỗ lực và tiền của đã được chi ra trong nhiều năm để mọi người có năng lực đồng đều nhau.

Họ phát hiện ra một vấn đề quan trọng liên quan đến việc đào tạo con người nhằm khắc phục điểm yếu của họ: Việc đào tạo không hiệu quả. Kết quả là, nhân viên có thể thực hiện công việc tốt hơn, nhưng không bao giờ hoàn thành suất sắc trong mọi lĩnh vực. Nghiên cứu cho thấy mọi người đều có những thế mạnh riêng được hình thành tự nhiên trong con người họ và một số lĩnh vực khác thì không. Lý do mọi người yếu trong một số lĩnh vực nhất định không phải vì họ không được đào tạo, đơn giản là vì những thế mạnh đó không phải là một phần trong con người họ. Bạn có thể đào tạo họ những gì bạn muốn, nhưng điểm yếu của họ sẽ không bao giờ biến thành điểm mạnh được.

Kết quả của nghiên cứu này đơn giản, hợp với logic và cũng rất ấn tượng. Nó khởi nguồn cho một cách tiếp cận ba bước trong quản lý:

Bước một, nhận biết và trân trọng tính cách riêng của mỗi người, kể cả những điểm mạnh và điểm yếu vốn có của họ.

Bước hai, hãy để mọi người có cơ hội được làm việc trong những lĩnh vực thuộc thế mạnh của họ.

Bước ba, tiến hành đào tạo những khía cạnh thuộc điểm mạnh đó để họ có thể làm chuyên sâu và xuất sắc ở những mảng mà họ vốn được sinh ra để làm.

Nói cách khác, hãy để mỗi người là chính mình thay vì biến họ thành những bản sao giống hệt người khác.

## TÍNH CÁCH CÁ NHÂN

Điểm khởi đầu trong việc kiểm soát các mối quan hệ là nhận biết và chấp nhận tính cách riêng của mỗi người. Chúng ta cần xác định làm thế nào để kiểm soát, gây ảnh hưởng đến hành vi của họ, nhưng việc làm đó phải được thực hiện với sự hiểu biết tính cách vốn có của người đó.

Một thách thức lớn hơn là phải nhận ra nét riêng của chính mình. Giống như các nhân vật nổi tiếng Hollywood nêu trên, mỗi người trong chúng ta đều có những điều mà mình muốn thay đổi. Chúng ta có thể làm điều gì đó liên quan đến những yếu tố nhất định (thái độ, lựa chọn, thói quen). Nhưng chúng ta không thể thay đổi tính cách của mình. Nó vốn được hình thành bên trong và là một phần được "lập trình" trong mỗi người. Khi tập trung thay đổi những thứ không thể thay đổi được nghĩa là chúng ta đang "mời gọi" sự thất vọng và chán nản đến với cuộc sống của mình.

Giả sử chúng ta trò chuyện với một người và anh ta bắt đầu đưa ra quan điểm của mình theo một cách tuần tự logic. Điều đó khiến chúng ta khó chịu, vì sau khi câu chuyện kết thúc cả nửa giờ chúng ta mới nghĩ ra cách trả lời hoàn hảo. Chúng ta nghĩ, ước gì mình có thể nghĩ ra điều muốn nói trong lúc trò chuyện để có thể phản ứng một cách logic và nhanh chóng. Tôi luôn có cảm giác như thể anh ta sẽ thắng trong mọi cuộc tranh luận, bất kể là về vấn đề gì.

Chật vật với vấn đề đó trong nhiều năm. Dường như tôi không bao giờ biết cách đối đáp ngay trong lúc cuộc trò chuyện đang diễn ra. Tôi tránh các tình huống đối đầu vì biết mình sẽ cảm giác bị dồn vào đường cùng. Tôi ước mình có thể thay đổi để trở nên quyết đoán hơn và tư duy rành mạch hơn tại thời điểm đó.

Nhưng tôi nhận ra "lập trình" trong con người tôi không tạo ra cách phản ứng như vậy. Một người hướng nội như tôi được gọi là "người có bộ xử lý trong". Tôi nhận thông tin trong khi trò chuyện, xử lý thông tin nghe được khi ở một mình và chỉ có thể phản hồi mạch lạc sau đó.

Hầu hết những người sống nội tâm đều như vậy. Lắng nghe cẩn thận, sau đó suy nghĩ một lát. Phải mất nhiều thời gian hơn mới có được câu trả lời, nhưng những câu trả lời đó thường thấu đáo và thể hiện tư duy sâu sắc.

Sau đây là cách tôi học để trả lời: "Vâng, tôi đang nghe đây. Những vấn đề anh đưa ra thực sự rất thú vị và tôi cần thêm chút thời gian

suy nghĩ về những điều anh nói trước khi tôi trả lời. Cho tôi vài ngày và tôi sẽ phản hồi lại với anh. Vấn đề anh đưa ra cần phải được suy nghĩ kỹ và tôi muốn như vậy. Tôi sẽ ghi lại một số ý tưởng và gửi email cho anh. Vậy nói chuyện với anh sau nhé."

Cách này giúp tôi tận dụng được thế mạnh của mình chứ không phải điểm yếu. Tôi không cần phải cảm thấy thất vọng vì không thể nghĩ thật nhanh trong khi trò chuyện. Điểm mạnh của tôi là những suy nghĩ thấu đáo. Khi chấp nhận một phần tính cách của mình, tôi có thể dùng nó để kiểm soát những mối quan hệ rắc rối nhất mà không hề bị đe dọa. Điều đó không có nghĩa là người khác sẽ thay đổi. Đơn giản là tôi không còn cảm thấy mình bị bại trận trước tính cách riêng của họ.

Việc thấu hiểu, chấp nhận chính mình và tính cách riêng của người khác có thể giảm thiểu tác động những rắc rối gây ra trong cuộc sống của chúng ta.

## LỜI KHUYÊN ĐỐI VỚI CÁC KIỂU TÍNH CÁCH

Thấu hiểu tính cách riêng của mọi người (kể cả chính mình) không có nghĩa là họ sẽ không mang rắc rối đến cho chúng ta, hay chúng ta phải đồng tình hoặc phớt lờ hành vi của họ. Điều đó chỉ có nghĩa là chúng ta bắt đầu từ một cách nhìn thực tế. Một khi có thể chấp nhận bản tính tự nhiên của một người, chúng ta hoàn toàn thoải mái trong việc đưa ra những quyết định tích cực về cách tương tác với họ.

Sau đây là một số nguyên tắc cần lưu ý trong quá trình thực hiện:

• Cần tách bạch hành vi với tính cách, trong lúc phản ứng với những lựa chọn của họ cần chấp nhận con người vốn có của họ.

• Chấp nhận tính cách của họ không có nghĩa là cho phép và ủng hộ họ gây rắc rối. Chúng ta chỉ đang cố gắng hiểu đúng họ.

• Một người thường có nhiều vấn đề về hành vi, thái độ và các lựa chọn của họ. Họ đã đưa ra những lựa chọn đó trong một thời gian dài vì vậy nó không phải thứ có thể dễ dàng thay đổi. Mặc dù không thể đảm bảo việc họ sẽ đưa ra những lựa chọn tốt, chúng ta có thể lựa chọn cách ứng phó trước những lựa chọn đó.

• Chúng ta dễ dàng cho rằng nếu người kia thay đổi thì mọi thứ sẽ tốt hơn. Nhưng chúng ta cũng có những "điểm mù" riêng góp phần vào sự hỗn loạn đó. Chúng ta cũng cần nhìn vào bên trong chính mình, đồng thời quan sát những khía cạnh trong cuộc sống

mỗi người.

• Bản thân cái kèn không phải vấn đề, mà vấn đề là chúng được chơi như thế nào.

“Vậy, tại sao mọi người lại không giống mình?” Bởi họ không phải là chúng ta và ngược lại. Mỗi cá nhân được sinh ra là một cá thể riêng biệt. Hy vọng hàn gắn các mối quan hệ có vấn đề bắt đầu từ việc hiểu mình và hiểu người, làm tất cả những gì có thể làm để gây ảnh hưởng, và chấp nhận những điều mà ta không thể thay đổi được. Nhà thần học Reinhold Niebuhr đã viết lời cầu nguyện nổi tiếng: "Lạy Chúa ban cho con sự bình thản để chấp nhận những điều không thể thay đổi được. Xin ban cho con can đảm để thay đổi những gì có thể. Và ban cho con sự khôn ngoan để phân biệt rõ hai điều đó."

# NĂNG LƯỢNG CẢM XÚC

Hôm nay bạn sẽ gặp người gây chuyện. Có thể người đó xuất hiện ở một buổi tụ họp gia đình. Có thể họ ở trong một nhóm nhỏ mà bạn gặp mỗi tuần, hoặc nói chuyện với họ qua một cuộc điện thoại không thể tránh được. Có thể chỉ là bạn đi làm và người đó ở ngay căn phòng nhỏ kế bên khi bạn đến.

Cứ mỗi phút trôi qua, một cảm giác sợ hãi ở mức độ nhẹ lại trỗi dậy trong bạn. Chắc chắn, cuộc trò truyện có thể diễn ra nhẹ nhàng. Nhưng bạn đã quá quen với kiểu người này và có vẻ họ luôn biết chính xác làm thế nào để bắt thóp bạn.

"Hôm nay sẽ khác." Bạn nghĩ. "Mình sẽ không để cô ta đến gần." Bạn hạ quyết tâm và nhẩm trong đầu cách phải chào hỏi như thế nào. Bạn hình dung ra cách kiểm soát bản thân, bất kể thái độ của người đó như thế nào. Cô ta sẽ không thắng được đâu.

Nhưng cô ta lại thắng. Chuyện trò vỏn vẹn được ba mươi giây, cô ta lại đưa ra nhận xét mỉa mai, thiếu suy nghĩ, cảm giác như con dao cứa vào tâm hồn bạn. Nỗi tức giận tăng lên, nhanh chóng làm bạn sôi máu. Bạn kiềm chế không nói gì cả, nhưng lại hy vọng có một cái đàn piano vô tình rơi xuyên qua trần và đổ sập xuống đầu cô ta. Một cảm giác thất bại vì cô ta đã phá tan quyết tâm của bạn và bạn lại bị kiểm soát. Cảm xúc hỗn loạn và người gây chuyện cứ để bạn lơ lửng trong sự kìm kẹp của cô ta.

**LÀM SAO CÓ THỂ DỪNG CẢM NHẬN?**

Những cuộc chạm trán như thế thường khiến chúng ta cảm thấy tuyệt vọng. Chúng ta cố thử nhiều lần nhưng hình như không bao giờ có thể chinh phục được cảm xúc của mình. Chúng ta thắc mắc tại sao mình lại bị người gây rắc rối điều khiển cảm xúc dễ dàng như vậy, và tinh thần chúng ta dần suy sụp.

"Ước gì có thể đóng băng cảm xúc." Chúng ta ngẫm nghĩ. "Nếu

không dễ bị xúc động, thì việc này đâu có làm ảnh hưởng đến tôi nhiều như vậy."

Về cơ bản thì nhận định đó là đúng. Nhưng lý do chúng ta có những cảm xúc mạnh mẽ là vì chúng ta lo lắng. Nếu không lo lắng thì chẳng có vấn đề gì với cảm xúc cả.

Càng gần gũi với ai, thì cảm xúc của chúng ta càng liên quan nhiều. Khi tổng thống của một nước đưa ra một quyết định điên rồ, nó không làm ta khó chịu theo cách một thành viên trong gia đình đưa ra một quyết định dở tệ. Càng gần gũi thì cảm nhận càng rõ. Thật không đáng nổi giận trước những sự việc mà ta không thể kiểm soát. Nhưng trong một mối quan hệ cá nhân thì cảm xúc luôn là một phần của mối quan hệ.

Cảm xúc là một món quà mà Chúa ban tặng. Nó biến cuộc sống trở thành một tác phẩm đa sắc màu. Không có cảm xúc, cuộc sống sẽ chỉ có một màu u tối.

Các bác sĩ thường kê thuốc chống trầm cảm giúp mọi người đối phó với tình trạng "xuống dốc" trong cuộc sống. Mặc dù những loại thuốc này có thể hiệu quả trong việc giúp một người điều chỉnh sự mất cân bằng, nhưng một trong những tác dụng phụ phổ biến là người dùng sẽ mất cảm xúc "thăng hoa".

Cảm xúc chính là nhiên liệu cho các mối quan hệ. Cũng giống như cơ thể đốt cháy ca-lo để cung cấp năng lượng, thì cảm xúc cung cấp năng lượng cần thiết để duy trì các mối quan hệ. Cảm xúc thúc đẩy chúng ta hành động, đưa các mối quan hệ từ tình trạng hiện tại đến mức độ quan hệ mà chúng ta muốn. Nó giống như một nỗi đau. Nỗi đau càng lớn thì càng thúc đẩy tìm ra nguyên nhân và xử lý vấn đề.

Đó là những gì chúng ta cần làm với cảm xúc của mình để tạo ra những thay đổi. Áp lực có trong mọi mối quan hệ đẩy chúng ta ra khỏi điểm chuẩn của mình. Trong những mối quan hệ không lành mạnh, người này nhìn người kia có vấn đề và nếu cứ để áp lực đó tồn tại trong mối quan hệ sẽ khiến họ xa nhau hơn.

Trong các mối quan hệ lành mạnh, chúng ta tìm cách đương đầu và giải quyết áp lực, điều đó giúp đưa chúng ta lại gần nhau hơn. Họ thấy áp lực là vấn đề, chứ vấn đề không phải là người kia. Do đó cùng hợp nhau lại để đối diện và tìm ra giải pháp.

Không có vấn đề gì bất ổn với nhiên liệu cả. Mọi vấn đề nằm ở chỗ nhiên liệu được đốt cháy ở đâu. Khi gỗ được đốt cháy trong lò sưởi,

nó mang lại sự ấm áp. Khi gỗ bị đốt trong một khu rừng thì nó gây ra sự tàn phá.

## CẢM XÚC CHI PHỐI HÀNH ĐỘNG

Khi có chuyện xảy ra chúng ta bị đẩy ra khỏi điểm chuẩn cảm xúc và cảm thấy khó kiểm soát tình hình. Vấn đề không phải là cảm giác đó tốt hay xấu mà nó cứ "tồn tại" như vậy. Các phản ứng xảy ra tự nhiên và bản thân nó không phải là vấn đề. Vấn đề là nó chi phối hành động của chúng ta.

Cảm xúc là những cảm nhận trong ta, phản ứng là những gì chúng ta làm. Cảm xúc diễn ra một cách tự nhiên, còn phản ứng đều do chúng ta lựa chọn.

Khi nhận được một email rắc rối, chúng ta sẽ cảm thấy tức giận. Ý nghĩ đầu tiên xuất hiện là trả lời ngay theo những gì chúng ta cảm nhận khi đó. Nhưng đã bao giờ bạn làm vậy và "vô tình" nhấn nút "gửi", sau đó lại hối tiếc về lựa chọn của mình? Bạn nghĩ đến việc cố tìm cách đột nhập vào phòng làm việc của người đó và tìm mật khẩu để xóa email trước khi người nhận đọc được.

Sự tức giận có thể là tự phát, nhưng điều quan trọng là chúng ta làm gì khi tức giận. Thay vì gửi thật nhanh một email trả lời, chúng ta có thể chọn cách "tiêu hóa" những cảm xúc đó một vài ngày trước khi gửi thông tin phản hồi một cách kỹ lưỡng và phù hợp.

Khi bị một người hét vào mặt và buộc tội chúng ta về chuyện gì đó, phản ứng tự nhiên thường là la lối để bảo vệ mình. Cách phản ứng đó khiến người kia khó chịu hơn và cuộc trò chuyện thay đổi theo chiều đi xuống.

"Một câu trả lời nhẹ nhàng có thể làm tan biến sự phẫn nộ". Mặc dù cảm thấy mình đang nổi giận vì bị tổn thương, chúng ta vẫn có thể chọn cách phản ứng khác biệt và nhẹ nhàng hơn. Thật khó duy trì được ngọn lửa nếu có người lấy đi nhiên liệu đốt cháy.

Hãy hình dung hai người đang đứng và quay mặt vào nhau. Cả hai cùng giơ bàn tay ra trước và đẩy bàn tay của người kia. Vì cả hai đang cùng đẩy nên họ mới đứng vững được. Nhưng nếu một trong hai người rút tay lại và không đẩy nữa thì người kia sẽ phải dừng đẩy hoặc ngã sấp mặt.

## ĐẶC ĐIỂM CỦA CẢM XÚC

Bạn đã bao giờ thử dùng logic trò chuyện với một người đang giận dữ? Chúng ta không thể nói chuyện một cách bình thường với một người đang nổi điên, kể cả chính mình. Giữ cảm xúc trong lòng giống như việc giữ một chùm bóng dưới nước. Ngay khi cảm thấy có thể kiểm soát được chúng, thì một trong những quả bóng sẽ bật lên khỏi mặt nước.

Điều đó xảy ra khi chúng ta quyết định mua một món hàng giá trị, một chiếc ô tô chẳng hạn. Chúng ta muốn nghĩ rằng mình đưa ra quyết định dựa trên suy luận logic: tính an toàn, lượng gas tiêu hao... Nhưng nghiên cứu chỉ ra rằng chúng ta đưa ra quyết định mua bán dựa vào cảm xúc: cảm giác khi lái ô tô, chúng ta gây ấn tượng với người khác ra sao, chúng ta thích màu xe nào... Một khi ra quyết định mua chiếc xe thì việc tiếp theo chúng ta làm là tìm những lý luận logic để ủng hộ cho quyết định đó. Chúng ta mua xe vì thích màu đỏ của chiếc xe, nhưng chúng ta tìm lại cớ để thuyết phục bản thân rằng đó là một lựa chọn tốt vì chiếc xe rất an toàn.

Cảm xúc luôn hiện hữu và sẽ thật nguy hiểm khi chúng ta lờ đi hoặc giả vờ như nó không hề tồn tại. Khi ta kìm nén cảm xúc bên trong, chúng vẫn sẽ ở đó, ngày càng phình to và không có cơ hội được giải tỏa theo một cách lành mạnh. Chẳng hạn, sự tức giận khi nén vào trong có thể dẫn đến trầm cảm, đau đầu và các triệu chứng khác.

Chúng ta đều biết những người la hét ầm ĩ mỗi khi họ buồn chán, mấy phút sau họ có thể trở về trạng thái bình thường. Tin vui là cảm xúc của họ được đẩy ra ngoài. Tin xấu là mọi người xung quanh đang chạy đi nơi khác hoặc co rúm ở vị trí của họ.

Sẽ luôn có những cách tốt hơn để kiểm soát những cảm xúc mạnh. Trong bất kỳ mối quan hệ chân thành nào, những cảm xúc đó cần phải được bộc lộ ra ngoài thay vì bị dồn nén vào trong. Nổi cơn tam bành không phải là cách duy nhất để bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài. Việc dành thời gian suy nghĩ trước khi phát ngôn và bày tỏ rõ những điều chúng ta đang cảm nhận sẽ mang lại kết quả tương tự.

Tôi đã phạm phải điều này cuối tuần trước khi cùng chơi trò ghép hình với hai cô cháu gái. Tôi ghép ở phần lề, Elena (4 tuổi) ghép hình chú khỉ, và Averie (6 tuổi) ghép người đàn ông đội mũ màu vàng. Khi tôi vừa nhặt ra tất cả những miếng ghép bên lề vào một chỗ để ghép chúng lại với nhau, thì Averie vơ toàn bộ những mảnh ghép có màu vàng của tôi. Nhiều lần cô bé đưa ra những lựa chọn để dễ dàng hơn cho mình nhưng lại làm khó cho chị cô bé và

tôi.

Mặc dù rất yêu quý cháu, nhưng tôi bắt đầu cảm thấy khó chịu với hành vi của Averie. Không nói gì cả, tôi chỉ im lặng và không chơi nữa (tôi thường rút lui theo cách rất dễ chịu). Khi cô bé hỏi: "Ông ơi, sao ông không chơi nữa?" Tôi nói. "Ông chỉ xem thôi." Cô bé nói: "Nhưng cháu không muốn ghép hình một mình." Tôi đã nói bóng gió về cảm giác của mình: "Ồ, ông thấy thật khó chơi bởi cháu lấy hết miếng ghép của ông, vậy nên ông sẽ chỉ xem thôi." Một câu trả lời của người lớn như vậy nghe có ổn không?

Ngay sau đó, tôi tiếp tục chơi, giúp lắp ráp các mảnh ghép. Nhưng chuyện đó đã khiến tôi áy náy trong nhiều giờ đồng hồ vì tôi đã không thành thật trong cách giao tiếp của mình. Tôi không quát mắng cháu mà nén cảm xúc xuống. Điều đó chẳng có ích gì cho cả hai.

Cuối cùng, chúng tôi cùng ngồi trên chiếc xích đu và nói về chuyện đó. "Averie." Tôi nói. "Ông xin lỗi cháu về những gì đã xảy ra khi chúng ta chơi trò ghép hình. Khi cháu lấy những miếng ghép mà ông đã để sang bên để ghép các lề, ông cảm thấy thất vọng và có chút bực mình. Nhưng thay vì nói với cháu điều đó, ông lại dừng chơi và cháu không biết lý do tại sao. Ông đã sai, ông xin lỗi cháu". Điều quan trọng là chúng ta phải nói cho người kia biết chúng ta đang nghĩ gì để cả hai biết chuyện gì đang xảy ra. Đó là những gì chúng ta làm với những người mà ta yêu quý.

Cô bé nói: "Được ạ. Vậy bây giờ ông và cháu ghép hình khác được không ạ?"

Tôi cho rằng, là một người lớn không có nghĩa là lúc nào chúng ta cũng giải quyết mọi chuyện một cách hợp lý.

**KIỂM SOÁT SUY NGHĨ, KIỂM SOÁT CẢM XÚC**

Điều quan trọng để điều chỉnh cảm xúc là thấu hiểu suy nghĩ của bản thân. Cảm xúc bắt nguồn từ đó. Nếu cho rằng bạn đang khó chịu với tôi, tôi sẽ bị bó buộc với tất cả cảm giác liên quan đến suy nghĩ đó. Có thể bạn không hề tức giận, mà cảm xúc của tôi xuất phát từ những gì mà tôi đang nghĩ.

Một mục sư nói với tôi rằng ông nhận được cuộc gọi từ một phụ nữ đang suy sụp vì bà thấy ông đã rất bực mình với bà ấy. Điều đó khiến ông ngạc nhiên bởi ông thậm chí không thể nhớ nổi thời điểm nói chuyện với bà ấy. Có thể sau buổi lễ ông đã đi qua một đám đông mà bà ấy ở trong đó và đã không chào bà ấy theo cách

thông thường. Trên thực tế, ông ấy còn không nhìn thấy bà. Nhưng bà ấy thì cảm thấy ông cố tình lờ bà đi và bắt đầu nghĩ lan man đến những lý do khiến ông ấy cư xử như vậy. Trong mấy ngày tiếp theo, lối suy nghĩ đó tiếp tục phát triển đến mức bà ấy cho rằng mối quan hệ giữa họ không thể hàn gắn được nữa.

Làm thế nào bà ấy có thể thay đổi suy nghĩ của mình? Bằng cách nói ra sự thật với chính mình. "Hôm nay mục sư không chào tôi." (Đó là sự thật). "Điều đó không bình thường vì ông ấy lúc nào cũng rất thân thiện và hay khích lệ. Chắc chắn phải có vấn đề gì đang xảy ra mà mình không biết. Có thể ông ấy tức giận, cũng có thể ông ấy chỉ không để ý lúc đó thôi. Đó không phải là tính cách của ông ấy, nhưng thực sự tôi không biết chuyện gì đang xảy ra. Có thể tôi phải gửi đôi dòng để động viên ông ấy, và tìm hiểu xem mọi việc có ổn không."

Thật nguy hiểm nếu cho rằng nhận định của chúng ta là chính xác khi chưa nắm được toàn bộ sự thật. Khi ai đó làm chúng ta tức giận và chúng ta cảm nhận được cảm xúc này, chúng ta có thể sử dụng những cảm xúc đó như một trải nghiệm để dừng lại và phân tích những suy nghĩ của mình, xem chúng dựa trên sự thật hay giả định. Suy nghĩ lộn xộn hòa lẫn với cảm xúc mạnh làm chúng ta đánh giá tình huống sai lệch so với sự thật. Khi suy nghĩ của chúng ta là chính xác thì cảm xúc sẽ ổn định.

Shakespeare từng nói, "Không có điều gì là tốt hay xấu, mà chính cách suy nghĩ làm cho điều này xấu, điều kia tốt." Các nhà văn khác trong lịch sử đã nhắc lại tư duy đó qua nhiều năm. Ngay cả Kinh Thánh cũng chứa đựng hơn ba trăm tài liệu tham khảo về "tư duy". Ví dụ, "Anh nghĩ điều gì, anh sẽ trở thành điều đó."

Quá trình đó như sau:

Thứ nhất, một chuyện xảy ra.

Thứ hai, chúng ta nghĩ về điều đã xảy ra và tâm trí quyết định nó có nghĩa gì.

Thứ ba, chúng ta tin vào suy nghĩ và cách hiểu của bản thân.

Thứ tư, chúng ta cảm nhận và hành động dựa trên những suy nghĩ đó.

Vấn đề nằm ở bước 2. Nó giống như một ngã ba trên con đường cảm xúc. Bất cứ suy nghĩ nào chúng ta chọn đều quyết định nơi chúng ta kết thúc.

## MỘT GIẢI PHÁP THẬN TRỌNG

Vậy chúng ta giải quyết vấn đề tư duy của mình như thế nào? Có bốn bước:

Bước một, hãy chú ý đến suy nghĩ của mình. Khi cảm nhận được cảm xúc mạnh, hãy dừng lại và quan sát những suy nghĩ của mình xem cảm xúc đó dựa trên sự thật hay giả thiết sai lầm.

Bước hai, hãy chú ý đến thông tin đầu vào. Những điều chúng ta nhìn thấy, nghe thấy, đọc được và người mà chúng ta nói chuyện đều cung cấp các thành phần thô cho suy nghĩ của chúng ta. Cá nhân tôi luôn tránh nghe những cuộc trò chuyện trên đài trong khi đang lái xe vì việc lắng nghe liên tục quan điểm của mọi người làm ảnh hưởng đến tâm trạng của tôi suốt thời gian còn lại trong ngày.

Bước ba, nhận ra rằng chúng ta có thể thay đổi suy nghĩ của mình. Cảm nhận điều gì đó không có nghĩa là chúng ta bị mắc kẹt với những cảm nhận đó.

Bước bốn, điều khiển suy nghĩ thay vì trở thành nạn nhân của chúng. Chúng ta có thể thay thế ý nghĩ không lành mạnh bằng những suy nghĩ tích cực. Chúng ta không thể chỉ quyết định "không được có những suy nghĩ tồi", chúng ta phải tích cực thay thế chúng bằng những suy nghĩ tốt.

Những suy nghĩ nào chúng ta có thể thay thế cho những suy nghĩ xấu? Đó là sự thật, điều đáng trân trọng, truyền nghị lực sống, sự tin cậy, sự khích lệ, sự thích thú, điều chứa đựng sự hứa hẹn và hy vọng. Khi những loại suy nghĩ đó ùa vào tâm trí ta và thay thế những suy nghĩ tiêu cực thì chúng ta có cơ hội trải nghiệm sự an nhiên.

# BẢY CHÌA KHÓA MỞ RA MỘT MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH

Chọn kẻ rắc rối nhất và đặt họ trong tâm trí bạn. Điều đó có thể đau đớn, nhưng hình như họ đã ngụ ở đó, những kẻ gây chuyện hạ trại trong tiềm thức của chúng ta.

Có thể đó là người bạn đã nghĩ đến trong suốt phần đầu cuốn sách. Khi đọc, bạn hãy cố gắng giữ tâm trí rộng mở, tiếp thu những khái niệm mà chúng ta đã đề cập:

• Bạn đang nhìn qua những lăng kính của sự thật.

• Bạn được lựa chọn cách phản ứng thay vì chỉ đơn giản cảm thấy khó chịu.

• Bạn chủ động quyết định những gì mình có thể tác động vào tình huống và xác định điều gì nằm ngoài khả năng kiểm soát của bạn.

• Bạn chủ động phân tích các động lực thực sự trong một mối quan hệ.

• Bạn biết cách tác động đến người khác mà không chờ đợi sự thay đổi của họ.

• Bạn "đánh vật" với những tính cách riêng của các thành viên rắc rối trong gia đình.

• Bạn biết cách làm nổi bật tính cách riêng của mình và nhận ra nét riêng biệt của người khác.

• Bạn luôn suy nghĩ kỹ khả năng kiểm soát cảm xúc của chính mình.

Nhưng bạn vẫn sợ mọi thứ không hiệu quả. Sau tất cả những nỗ lực và năng lượng bỏ ra, bạn thực sự không chờ đợi người gây

chuyện thay đổi.

Đó là một khả năng rất thực tế. Trong cuộc sống có rất nhiều người cố kéo chúng ta ra khỏi trạng thái bình thường. Nhưng niềm hạnh phúc và sự an toàn của chúng ta không phụ thuộc vào việc liệu họ còn rắc rối hay không. Nếu phải điều chỉnh tất cả những người gây chuyện mới khiến chúng ta cảm thấy ổn, thì chúng ta nên nghỉ ngơi an dưỡng tuổi già. Chúng ta cả đời sẽ bị điều khiển bởi sự thất thường của người khác.

Sống trên đời mà không dính dáng đến những người gây rắc rối là điều huyễn tưởng. Nhưng hãy lưu ý đến điểm mấu chốt: Có thể chúng ta không thể thoát khỏi sự hiện diện của người đó, nhưng hoàn toàn có thể thoát khỏi ảnh hưởng độc hại của họ lên đời sống của chúng ta. Dù người kia không thay đổi, chúng ta cũng không bị sự rắc rối của họ điều khiển.

**TÌM TỰ DO**

Từ cách nhìn nhận của một kẻ sống sót trong trại tập trung, Viktor Frankl nói giải pháp tốt nhất là: "Khi không thể thay đổi tình huống là lúc chúng ta được thử thách thay đổi chính mình."

Chúng ta không thể quyết định những người chuyên gây rắc rối sẽ không tiếp cận mình nữa. Đó là một bài thực hành ý chí quyết tâm và sẽ chỉ chấm dứt chừng nào năng lượng của bản thân bị cạn kiệt. Chúng ta phải tự điều chỉnh mình. Điều đó không có nghĩa là chỉ hành động ra vẻ ổn, mà chúng ta phải trở thành người tốt, mặc cho người khác nói hoặc làm gì.

Nói cách khác, chúng ta dịch chuyển trọng tâm từ chỗ điều chỉnh người khác thành tự điều chỉnh bản thân. Việc tập trung năng lượng giúp hình thành nên những đặc điểm tính cách, giúp ta trở thành những con người có cảm xúc lành mạnh, từ đó tạo nền tảng vững chắc cho những mối quan hệ lành mạnh.

Thay đổi bản thân có hai lợi ích:

Thứ nhất, giúp tự kiểm soát cảm xúc của mình, bất kể người khác làm gì.

Thứ hai, thay đổi thái độ của người khác với chúng ta.

Lợi ích thứ nhất là chính yếu, đó là nội dung được trình bày trong một số chương tiếp theo. Lợi ích thứ hai đi kèm lợi ích thứ nhất. Nếu chúng ta thật sự trở nên khác biệt, phản ứng của mọi người

sẽ thay đổi. Phản ứng đó có thể tích cực hoặc tiêu cực, nhưng họ sẽ hành động khác hẳn.

Chúng ta có thể nghĩ ngay đến thời điểm một người nào đó thay đổi và chúng ta đã phản ứng với họ khác thế nào. Dù không hiểu lý do tại sao, nhưng nếu để ý, ta sẽ thấy họ không khó chịu như bình thường, hoặc họ chọn cách phản ứng dễ chịu hơn, hoặc họ muốn chứng tỏ mình bình tĩnh hơn. Lúc đầu, chúng ta thắc mắc có chuyện gì đang xảy ra và bao lâu chuyện này sẽ kết thúc. Nhưng khi họ cứ tiếp tục như vậy theo thời gian, chúng ta bắt đầu tìm hiểu lý do đằng sau sự thay đổi này. Cuối cùng, chúng ta nhận ra là họ đã thực sự thay đổi và đó là sự thay đổi lâu dài. Nếu có cảm nhận khác vì sự thay đổi đó, thì chúng ta sẽ tương tác với họ khác đi.

Ở một góc độ nào đó, họ đã trở thành một người khác hoàn toàn. Khi tương tác với họ, chúng ta không tương tác với con người trước đây của họ mà với một người đã thay đổi.

Cách đây nhiều năm, một trong những đồng nghiệp của tôi nổi tiếng kiêu ngạo và tư lợi, luôn lợi dụng tình huống theo hướng có lợi cho mình. Khi nói chuyện trực tiếp thì anh ấy khá thân thiện nhưng thường nói điều tiêu cực về người khác sau lưng họ. Không ai tin tưởng anh ta vì họ nghĩ sau lưng mình anh ta cũng sẽ làm điều tương tự.

Một ngày nọ, tôi rất ngạc nhiên thấy anh ta nói tích cực về một đồng nghiệp. Anh ta khẳng định về năng lực và kỹ năng của người đó, thừa nhận người này làm tốt hơn hẳn so với khi anh ta tự làm. Đó không phải là tính cách trước đây của anh ta và nó khiến tôi ngỡ ngàng.

Khi tôi chia sẻ nhận xét của anh ta với người đồng nghiệp kia thì phản ứng của người ấy là: “Anh nói nghiêm túc đúng không? Sao lại có sự thay đổi như vậy?”

Mấy tuần sau, điều tương tự diễn ra thường xuyên hơn và những lời bình luận tiêu cực về người đồng nghiệp đó giảm dần. Mọi người đều nghi ngờ, cho rằng đó chỉ là một mánh lới để thể hiện bản thân tích cực hơn. Nhưng sự thay đổi vẫn tiếp tục duy trì như vậy. Không ai biết tại sao, nhưng rõ ràng anh ta dễ chịu và dễ gần hơn.

Sự thay đổi xuất phát từ một khoảnh khắc “A ha!” trong một khóa đào tạo mà anh ta tham dự để bồi đắp kiến thức còn thiếu về an

ninh. Anh đã từng nghĩ cách duy nhất để nâng mình lên là đè bẹp người khác xuống. Nhận ra căn nguyên vấn đề, anh ta bắt đầu cuộc hành trình thay đổi thực sự nhận thức của bản thân. Khi tiến hành thay đổi bản thân, thì chính sự thay đổi đó cũng tác động đến những người xung quanh.

Chúng ta không thể ép người khác phải tin mình chừng nào bản thân xứng đáng với sự tin tưởng đó. Một khi bạn có sự thay đổi thực sự từ bên trong, thì quan hệ thể hiện bên ngoài với mọi người cũng sẽ khác hẳn. Người khác sẽ nhận thấy sự thay đổi và phản ứng khác đi. Cách đó không đảm bảo mọi thứ sẽ tốt hơn và mối quan hệ sẽ được hàn gắn. Nhưng khi thay đổi, chúng ta trở thành một con người khác. Người kia sẽ kết nối với phiên bản "mới" của chúng ta chứ không phải phiên bản cũ.

Mục tiêu của chúng ta là trở thành kiểu người chúng ta muốn, bất chấp phản ứng của người khác. Đó là nền tảng giúp tránh được "tâm lý nạn nhân" trong mối quan hệ với những người gây chuyện.

**THAY ĐỔI TỪ BÊN TRONG**

Tôi đã gắn bó hơn ba thập kỷ trong các tổ chức cấp bộ, doanh nghiệp và có thể tương tác với nhiều kiểu người khác nhau mỗi ngày, kể cả gặp riêng và theo nhóm. Môi trường làm việc đó đã mang lại cho tôi cơ hội quan sát cách mọi người tương tác với nhau và những tác động xảy ra trong các mối quan hệ đó.

Đôi khi tôi gặp gỡ những người đã biết trong nhiều năm. Lúc khác lại là một nhóm người lạ lần đầu gặp mặt và dành cả ngày làm việc cùng nhau trong một hội thảo. Trong cả hai trường hợp, ít nhất luôn có một người gây chuyện. Trong một nhóm thì người đó có thể là người hay phá đám hoặc hung hăng, độc chiếm cuộc thảo luận hoặc đưa ra những câu hỏi không phù hợp. Khi nói chuyện riêng, người này chỉ biết chú trọng thể hiện mình thay vì quan tâm đến những người xung quanh. Nếu bạn đang tìm một người rắc rối thì việc tìm thấy họ thường không quá khó.

Khi nói chuyện với những người thường xuyên phải tiếp xúc với một gã gây chuyện, tôi thường nghe được một trong hai câu trả lời sau:

• Kẻ rắc rối đang phá hỏng cuộc đời họ, và họ muốn người đó thay đổi để họ có thể duy trì được một tinh thần lành mạnh.

• Kẻ rắc rối hiện diện trong cuộc đời họ, nhưng họ không để sự rắc

rối của người kia kiểm soát.

Những năm qua, tôi đã nghiên cứu kỹ những người thuộc nhóm thứ hai – nhóm không phải là nạn nhân của tính rắc rối của người khác. Tôi tìm kiếm các kỹ thuật và các bài rèn luyện trí óc tốt mà họ đã trải qua để đối phó với tình trạng phiền toái đó. Nhưng tôi phát hiện ra giải pháp không nằm ở mặt kỹ thuật. Thay vào đó, họ tập trung năng lượng vào một thứ có ảnh hưởng thực sự tới họ: Bản thân họ.

Khi làm như vậy, tôi nhận ra bảy phẩm chất quan trọng mà họ đã rèn luyện trong suốt quá trình. Mặc dù có nhiều điểm mạnh bên trong để hình thành tính cách của mỗi người, nhưng bảy phẩm chất này luôn duy trì ổn định cho phép họ đối phó hiệu quả với người khác. Chúng ta sẽ tìm hiểu những phẩm chất này trong những chương tiếp theo, còn sau đây là phần miêu tả khái quát:

**Khiêm tốn**

Phần lớn mọi người đều thấy mình hoặc tốt hơn hoặc tồi hơn khả năng thực sự của mình, tập trung không đồng đều vào mặt tích cực hoặc tiêu cực. Khiêm tốn nghĩa là chính mình nhìn bản thân một cách chuẩn xác, chấp nhận chúng ta với những gì ta vốn có và trân trọng những đặc điểm riêng của mình.

Tình trạng nhìn nhận người khác từ một góc nhìn méo mó cũng dễ xảy ra. Khi nhìn những người hay gây phiền toái, tất cả những gì chúng ta thấy chỉ là rắc rối và thường thì ta bỏ qua những phần khác trong con người họ. Chúng ta không bao giờ thoát khỏi mặc định về họ (và cả bản thân mình) cho tới khi chúng ta nhìn thấy con người mà họ vốn được sinh ra.

**Niềm vui**

Cuộc sống nhiều thăng trầm. Những người có tư duy tích cực biết cách sống với cả hai cung bậc này. Họ tận hưởng những điều hay và không để bản thân bị điều không hay hạ gục. Niềm vui có nghĩa là trân trọng những trải nghiệm tích cực trong cuộc sống, nhưng đồng thời cũng tìm ra ý nghĩa trong những thời kỳ khó khăn. Điều đó có nghĩa là sống nhẹ nhàng và thực tế, bất kể có chuyện gì xảy ra.

Một người bạn là thợ chụp ảnh nói với tôi rằng những ngày nhiều mây là những ngày tốt nhất để chụp các bông hoa. Nền tối mang lại sự tương phản rõ rệt cho những bông hoa rực rỡ sắc màu. Không có sự tương phản thì màu sắc của hoa sẽ mờ nhạt.

**Góc nhìn**

Một số người hay hoang mang lo lắng quá mức về mọi thứ diễn ra quanh mình. Điều đó giống như việc họ luôn tìm ra điểm tiêu cực trong mọi tình huống, và tự cho mình bổn phận chịu trách nhiệm về hành vi của người khác. Nhưng cách nhìn nhận đó khiến họ bị chìm trong những tình huống rắc rối.

Những người có lối sống tích cực biết phân biệt những thứ họ phải chịu trách nhiệm với những thứ họ không phải chịu trách nhiệm và điều gì thực sự quan trọng. Tương tự như câu ngạn ngữ nổi tiếng: "Bạn là người chọn trận đánh." Khi từ bỏ nỗ lực điều chỉnh mọi người, chúng ta tiến tới mong cầu sự yên ổn.

**Tính kiên nhẫn**

Sống trong xã hội hiện đại với lối sống nhanh khiến chúng ta rất khó xây dựng được các mối quan hệ tích cực. Chúng ta quen xem những chương trình truyền hình kịch tính cao để rồi sáu mươi phút sau ta nhận được một kết thúc hài lòng, cùng mười trang quảng cáo. Những người có cảm xúc tích cực nhận ra rằng mặc dù thay đổi có thể xảy ra, nhưng thực tế nó không thể diễn ra sau một đêm, bất kể người cần thay đổi là ai. Một khi chấp nhận thực tế đó, chúng ta càng đỡ cảm thấy thất vọng. Quan trọng hơn cả là phải nắm lấy hiện tại, nắm lấy hạnh phúc trong hôm nay, thay vì bị đưa đẩy bởi những bất định về tương lai của các mối quan hệ.

**Lòng tốt**

Lòng tốt thường bị nhìn nhận như một dấu hiệu của sự yếu đuối thay vì sức mạnh. Nhưng trong các mối quan hệ, nó trở thành chất bôi trơn giảm thiểu sự va chạm giữa người với người. Một khi nó thực sự trở thành nền tảng cho một người tương tác với những người khác, thì nó mang tới con đường đi đến sự tự do. Điều đó không làm giảm những cuộc đối đầu cần thiết, nhưng chúng ta có thể đương đầu với rắc rối bằng lòng tốt của mình.

**Chính trực**

Nhiều người đưa ra quyết định trên cơ sở tránh sự đau đớn và ngại ngùng, lựa chọn cách dễ dàng, thuận tiện thay vì cách đúng đắn. Nhưng nếu không có chiếc la bàn đạo đức, thì sẽ không có nền tảng để phát triển hoặc hàn gắn một mối quan hệ đích thực. Mọi người sẽ tin tưởng khi chúng ta sở hữu và thể hiện sự chính trực của cá nhân, từ đó giảm những rắc rối bắt nguồn từ việc thiếu sự tin cậy.

Tính chính trực là phần chân thật trong mỗi chúng ta. Đó là sự thống nhất giữa con người bên trong và cách thể hiện ra bên ngoài.

**Cam kết**

Có một câu nói thời xưa về quan hệ vợ chồng: "Ly dị không phải là một lựa chọn." Trong xã hội ngày nay, chúng ta mong mọi người biến mất khi mọi thứ trở nên khó khăn. Đó là lý do tại sao khi một người vẫn ở lại lúc tình thế trở nên khó khăn lại tác động lớn đến các mối quan hệ. Điều đó không có nghĩa là không có thời điểm phù hợp để họ thoát ra. Mà vì đối với một người có lối sống tích cực, việc bỏ đi là phương sách cuối cùng, chứ không phải mong muốn ban đầu. Họ biết rằng khi có sự cam kết trong một mối quan hệ, mọi thứ sẽ không thể khác được.

Bảy đặc điểm tính cách quan trọng này không phải là những đặc điểm tính cách mà chúng ta có thể lôi ra từ một hộp dụng cụ khi cần đến. Chúng ta cần luyện tập để biến chúng trở thành một phần cuộc sống. Dù người khác cư xử tệ đến thế nào, chúng ta vẫn cư xử theo cách tích cực. Dựa vào bảy đặc tính chủ chốt này, khi gặp áp lực, chúng ta sẽ có được sự vững chãi bên trong.

**VẬY, TÔI CÓ THỂ "MUA" NHỮNG "NGUYÊN LIỆU" NÀY Ở ĐÂU?**

Nếu thiếu một số đặc điểm tính cách này, rất khó có thể hình dung một phần trong cuộc sống sẽ diễn ra thế nào. May mắn thay tất cả những đặc điểm tính cách đó đều rất thực tế. Chúng hoàn toàn đủ để mô tả chúng ta là ai.

Những đặc điểm đó không thể có được trong ngày một ngày hai. Chúng ta không thể uống một viên thuốc và cảm thấy khá lên ngay trong giờ đồng hồ sau. Tóm lại, không quan trọng mất bao nhiêu thời gian mà quan trọng là chúng ta sẽ hành động kiên định để trở thành người mà mình mong muốn.

Nội dung này sẽ được bàn đến trong những chương tiếp theo. Chúng ta sẽ tìm hiểu xem nếu có điều gì đó mới mẻ diễn ra, thì cuộc sống sẽ như thế nào. Chúng ta có thể hy vọng đối phó thành công những người gây chuyện mà không bị biến thành nạn nhân.

Chúa không làm cho những người rắc rối biến mất. Nhưng khi bản thân mình thay đổi, chúng ta sẽ thấy những con người đó khác hẳn. Như vậy, chính chúng ta mới là những người nắm chìa khóa mở ra các mối quan hệ tích cực.

# Chìa khóa số 1

# NHÌN NHẬN BẢN THÂN MỘT CÁCH THỰC TẾ

Bạn đặt báo thức, nhưng nó không đổ chuông. Lúc này chỉ còn chưa đầy nửa tiếng để chuẩn bị mọi thứ, bạn vùng dậy bước khỏi giường và bị vấp ngón chân. Sáng nay, do có cuộc họp nên bạn không thể đến muộn, vì thế bạn đã tắm thật nhanh và mặc quần áo, chỉ có điều bộ quần áo định mặc lại vẫn nằm trong rổ đựng quần áo bẩn. Sau khi chọn được bộ khác, bạn chộp lấy một gói ngũ cốc thay cho bữa sáng và đi tìm chìa khóa. Không thấy chìa khóa đâu cả. Cuối cùng, khi đã tìm được chùm chìa khóa thì bình ắc quy xe hơi bị chết vì bật đèn xe cả đêm.

Bạn sẽ nói gì với chính mình?

“Mình thật ngu ngốc”, có thể bạn sẽ nói vậy. “Không thể tin là mình đã không hề kiểm tra chuông báo thức, quên giặt đồ, và không đóng cửa xe tối qua. Mình sẽ bị muộn, và hôm nay điều đó đã xảy ra. Sao lúc nào mình cũng bừa bãi. Thật vô tổ chức…”

Nghe quen quá nhỉ? Hầu hết chúng ta đều có khuynh hướng đánh giá bản thân bằng bộ lọc cảm xúc của mình. Chúng ta thường có xu hướng tự đánh mình khi có một ngày tệ hại như vậy, nói bản thân là ngu xuẩn, lười biếng, và vô tổ chức. Nếu không thách thức những cảm xúc đó, thì thời gian còn lại trong ngày sẽ theo đường xoắn đi xuống và những suy nghĩ đó sẽ ảnh hưởng đến mọi việc chúng ta làm.

Vấn đề là chúng ta thường đánh giá một tình huống dựa trên cảm xúc chứ không phải sự thật. Nếu không nhìn nhận bản thân một cách đúng đắn thì hy vọng kiểm soát những cảm xúc đó rất nhỏ nhoi.

Sau đây là những sự thật mà chúng ta có thể tự nói với bản thân: "Hôm nay có cuộc họp quan trọng và mình sẽ bị muộn. Nếu chuẩn bị chu đáo hơn từ buổi tối hôm trước mình đã không phải hối tiếc về điều này. Khởi đầu một ngày như vậy là do mình đã lơ là trong việc chuẩn bị. Thật thất vọng, và ước gì nó không xảy ra. Bản thân mình đâu có ngu ngốc, lười biếng hoặc hoàn toàn vô tổ chức. Mình là một người hoàn toàn bình thường đã mắc phải một số sai lầm tối qua và sẽ phải thận trọng hơn trong tương lai."

Đó là cách phản ứng của những người nhìn cuộc sống qua lăng kính sự thật. Họ không đưa ra những phán xét về bản thân khi mọi việc đang rối tung. Thay vào đó, họ nhận ra vấn đề chính là những việc họ gây ra, chứ không nhìn nhận bản thân họ có vấn đề. Tuy vẫn bị cảm xúc mạnh khi mọi việc không theo ý muốn, nhưng họ sẽ dừng lại và phân tích đúng vấn đề.

Đó là một cách miêu tả hay về sự chân thực. Trong một mối quan hệ, sự chân thực là một thế mạnh. Điều đó có nghĩa là chúng ta hãy nhìn nhận bản thân và người khác qua lăng kính sự thật chứ đừng đánh giá bằng cảm xúc tiêu cực của mình.

**NHẬN RA SỰ THẬT**

Bạn đang trò chuyện với một người mà mình muốn gây ấn tượng. Người đó có thể là một nhà tuyển dụng tiềm năng, một người bạn mới, hoặc một diễn giả mà bạn đã lấy hết can đảm để tiếp cận. Cuộc trò chuyện có vẻ diễn ra suôn sẻ, và bạn cảm thấy cuộc gặp gỡ tiến triển tốt đẹp. Nhưng ngay sau đó, thoáng thấy mình trong gương và nhận ra một mẩu rau cải xôi dính ở kẽ răng, bạn hiểu ngay rau dính ở đó trong cả quãng thời gian trò chuyện mà người kia không hề đề cập tới.

Nếu họ nhắc nhở điều đó, thì chắc bạn phải rất xấu hổ và làm như vậy còn khiến họ không được thoải mái. Vậy bạn có muốn biết cách để xử lý vấn đề không?

Nhìn thẳng vào sự thật nghĩa là không đánh giá hay hơn, mà cũng không nghĩ tệ hơn về bản thân. Bất cứ khi nào có cách nhìn nhận không thực tế về bản thân, chúng ta đã mất đi nền tảng của những mối quan hệ tích cực vì không bắt đầu từ sự thật.

Cách thức tương tự cũng được áp dụng khi nhìn nhận người khác. Khi so sánh mình với người khác, có thể chúng ta thấy họ có nhiều điểm tốt hơn hoặc xấu hơn chúng ta. Nếu cho rằng họ tốt hơn mình nghĩa là chúng ta nhìn họ qua lăng kính tự ti. Nếu nghĩ

họ tệ hơn mình có nghĩa là chúng ta nhìn họ qua lăng kính tự cao. Cả hai cách nhìn đều làm mất đi khả năng nhìn nhận trung thực vì chúng ta đang nhìn qua lăng kính méo mó.

Lấy ví dụ một người cố tình lờ đi tình hình tài chính vì sợ phải đối diện với sự thật. Thay vì phân tích thói quen tiêu xài và tiết kiệm, họ vẫn tiếp tục mua sắm, tiêu xài, và hy vọng về những điều tốt nhất. Không nắm được tình hình tài chính thực tế của mình, thì sẽ không giải quyết được các vấn đề mất cân đối chi tiêu.

Các mối quan hệ tích cực luôn dựa trên sự thật. Khiêm tốn nghĩa là nhìn ra những gì thực sự thuộc về bản thân và người khác.

**TÌNH YÊU MÙ QUÁNG**

Chúng ta thường có xu hướng lấy cảm xúc làm nền tảng của mối quan hệ thay vì sự thật. Trong quá khứ, nếu bị một người chọc tức, chúng ta thường chú trọng vào tính rắc rối của họ và cho là mình đúng. Khi cảm thấy khó chịu vì những rắc rối bủa vây hoặc phải đối phó với chúng, sau đây là một trong hai phản ứng thường có:

• Tránh xa họ.

• Nếu không thể tránh được, cố làm ra vẻ mọi thứ đang rất ổn để họ không cảm thấy khó chịu.

Nhưng cả hai cách trên đều không thực sự hữu ích, và có xu hướng kéo dài nỗi đau. Chúng ta đâu có tránh người khác được mãi, và sẽ rất mệt mỏi nếu lúc nào cũng phải giả vờ ổn.

Kelli cho rằng mình đang kiểm soát tốt những mối quan hệ rắc rối. Bất cứ khi nào có ai khó chịu với mình, cô chủ động đến gặp và tìm hiểu xem mình có thể làm gì để tình hình tốt lên. Đó dường như là một cách tiếp cận hiệu quả vì cô đang cố gắng để mối quan hệ trở nên tốt đẹp. Nhưng thực tế cách làm đó không tích cực và sẽ không mang lại kết quả tốt.

Cô luôn mong được tha thứ và cố khắc phục tình hình, ngay cả khi chẳng làm điều gì sai. Kiểu ứng xử đó mang lại cảm giác vô thức về tính tự cao. Cô thấy mình cao thượng hơn người khác vì đã chủ động hàn gắn mối quan hệ. Nhưng trong quá trình đó, Kelli không bao giờ để người khác chịu trách nhiệm cho những sai lầm mà họ gây ra và khiến cho nỗi tức giận cứ âm ỉ trong lòng cô (và có khi còn cảm thấy hãnh diện hơn vì đã kiểm soát được nỗi tức giận). Thực tế thì không có sự giải tỏa về cảm xúc vì cô đâu có giải quyết

nỗi tức giận của mình. Nó sẽ trở nên day dứt và lớn dần, sau đó dẫn đến suy nhược. Cô đã dành hết năng lượng để làm cho người khác không tức giận với mình, thay vì thực sự xử lý những vấn đề nhức nhối trong lòng. Cô ấy cần học cách đối diện với sự thật.

Không ai thích đau khổ. Chúng ta thường cố hết mức để tránh hoặc lờ đi. Khi cảm thấy có một triệu chứng về mặt thể chất khiến chúng ta phải suy nghĩ, có thể cố lờ những triệu trứng đó đi hoặc tránh gặp bác sĩ, hy vọng chúng biến mất. Chúng ta sợ rằng giải pháp có thể còn gây đau khổ hơn cả vấn đề. Tuy nhiên, nếu cố tình bỏ qua các triệu chứng, bệnh tình có thể tồi tệ hơn chứ không tốt hơn.

Những người có lối sống tích cực sẵn sàng nhìn nhận trung thực vào cả hai mặt của các mối quan hệ để có thể chẩn đoán chính xác các vấn đề và đưa ra cách xử lý phù hợp. Mặc dù cách làm này không đảm bảo mối quan hệ sẽ được cải thiện, nhưng vẫn tốt hơn việc lờ đi sự thật, điều sẽ khiến tình hình chắc chắn không bao giờ được cải thiện.

Đó là giá trị của việc nhìn nhận đúng sự thật. Nó có thể giúp ích cho người khác, nhưng lợi ích lớn hơn cả là cho chính bản thân chúng ta.

**KHI YÊU THƯƠNG TA CẦN LÀM GÌ?**

Chúng ta nên yêu thương và bao dung với mọi người, kể cả những người khiến ta phát điên. Chúng ta ghét phải nghe điều đó, vì đó là điều cuối cùng chúng ta muốn làm với những người này. Rốt cuộc, chẳng phải chính họ đã làm cho cuộc sống của ta khổ sở đó sao? Tại sao ta phải quan tâm tới họ chứ?

Cách nhìn nhận đó đặt chúng ta vào lựa chọn khó khăn. Kinh Thánh nói rằng tình yêu thương là điều răn lớn nhất trong tất cả các điều răn của Chúa và thậm chí chúng ta còn phải yêu kẻ thù của mình. Do vậy, việc cố gạt những kẻ rắc rối ra khỏi danh sách là điều vô ích.

Nhưng tình yêu thương được biểu hiện như thế nào khi có người đang hủy hoại cuộc sống của chúng ta?

Trong nền văn hóa hiện đại, chúng ta có xu hướng nhìn nhận tình yêu là thứ gì đó mà mình cảm nhận. Trên thực tế, tình yêu thể hiện qua điều chúng ta làm. Cảm xúc có thể đến rồi đi, nhưng chúng ta vẫn có bổn phận phải yêu thương. Bạn không thể ép người khác có được cảm xúc, bởi vì cảm xúc không phải thứ có thể

ép buộc. Cảm xúc đến và chúng ta có thể lựa chọn điều phải làm với nó.

Hãy thử nhé. Ngay bây giờ, tôi muốn bạn phải khổ sở. Hoặc nếu bạn đã khổ sở sẵn rồi thì tôi muốn bạn phải vui sướng ngất ngây. Bạn làm đi.

Bạn cảm thấy thế nào? Kết quả không được tốt phải không?

Bây giờ hãy áp dụng cách đó cho những người rắc rối trong cuộc sống của bạn. Tôi muốn bạn có cảm giác ấm áp, từ bi với họ. Bạn hiểu chứ?

Không có một chút cảm giác nào.

Vậy tình yêu thương có ý nghĩa gì? Nó có nghĩa là làm tất cả những gì có thể đem lại lợi ích tốt nhất cho người khác. Yêu thương nghĩa là hành động không chỉ vì những động cơ ích kỷ, mà còn vì người khác và nhu cầu trong tâm trí của họ.

Khi các cặp vợ chồng trao nhau những lời thề ước trong đám cưới, họ hứa sẽ yêu thương nhau. Nhưng những lời thề ước đó thực sự là một lời tuyên bố về những gì họ hứa sẽ thực hiện trong mối quan hệ đó, chứ không phải về những gì mà họ sẽ cảm nhận. Cảm xúc đến và đi, hy vọng rằng sẽ có thật nhiều những cảm xúc tích cực trong mối quan hệ đó. Nhưng nếu những hành động họ hứa trong đám cưới biến mất thì cảm xúc cũng sẽ đi theo.

Chúng ta được nghe "The Love Chapter" (Tạm dịch: Chương mục tình yêu) đọc trong các đám cưới. Mô tả về tình yêu thương gồm rất nhiều tuyên ngôn về hành động chứ không phải cảm xúc:

• Tình yêu cần sự kiên nhẫn (đừng dễ dàng từ bỏ).

• Tình yêu là lòng nhân từ (đối xử tôn trọng với người khác, ngay cả khi không được đáp lại như vậy).

• Tình yêu thương không tham lam (biết ơn những gì mình có, đừng chỉ tập trung vào những gì mình không có).

• Tình yêu thương không khoe khoang, không kiêu ngạo (không cư xử coi thường người khác).

• Tình yêu thương không cư xử thô lỗ (đối xử với người khác bằng sự chân thành).

• Tình yêu thương không tư lợi (không đặt mong muốn của mình trên mong muốn người khác).

• Tình yêu thương không dễ nổi nóng (nhấn mạnh từ "dễ").

• Tình yêu thương không đi theo những điều sai trái (không thêu dệt chuyện gây tiếng xấu cho người khác mà chỉ giải quyết từng tình huống như nó xảy ra).

• Tình yêu thương không vui mừng với cái ác mà vui với sự thật (nhìn nhận các mối quan hệ một cách đúng đắn).

• Tình yêu thương không bao giờ thất bại (tiếp tục hành động vì lợi ích tốt nhất của người khác).

Thử nghĩ một cuộc hôn nhân sẽ thế nào nếu mọi người sống ngoài những mô tả về tình yêu thương đó. Trên thực tế, hãy nghĩ xem điều gì sẽ xảy ra trong các mối quan hệ nếu mọi người cư xử với nhau theo cách đó.

**VẬY TÔI KHÔNG THỂ KÌM HÃM TÌNH YÊU THƯƠNG?**

Chúng ta nên trung thực với cảm nhận của mình về những người gây rắc rối. Đôi khi cảm nhận đó thể hiện dưới dạng "yêu cho roi cho vọt". Chúng ta có thể yêu thương những người gây chuyện trong cuộc đời mình mà không để họ dắt dây mối quan hệ. Chúng ta không cần mất công giảng giải để họ làm theo cách của mình. Hãy tìm cách xác định thứ họ cần và tìm cách thích hợp để đáp ứng những nhu cầu đó.

Đôi khi họ cần một cuộc đối đầu được chuẩn bị một cách thận trọng. Cũng có những khi tình huống đòi hỏi cần thiết lập ranh giới giữ cho mối quan hệ được an toàn cho cả hai. Chúng ta cần trung thực nhìn vào cảm xúc của mình, sau đó dành thời gian để cân nhắc cách phản ứng phù hợp thay vì hành động trong sự tức giận.

Điều đó có nghĩa là khi đang suy nghĩ về cách phản ứng của mình thì hãy tránh xa người đó thay vì buộc phải trả lời trong lúc tình hình căng thẳng. Đối với nhiều người, làm như vậy giúp họ có chút thời gian để suy ngẫm thấu đáo hơn, thậm chí có thể sẽ trả lời bằng văn bản.

Việc đó tương tự như khi viết nhiều bản thảo cho một tài liệu. Khi bắt đầu bạn cứ động não và viết mọi thứ ra giấy vì biết rằng chẳng ai để ý đến bản thảo thô này. Sau đó bắt đầu sửa đổi, lược bỏ bớt

những thông tin không cần thiết và cấu trúc lại bài viết để có được văn bản hoàn chỉnh nhất. Cuối cùng, chúng ta trau chuốt bài viết để đảm bảo không có điểm nào quá xa rời nội dung chính.

Chỉnh sửa bài viết cần rất nhiều thời gian, nhưng đổi lại chúng ta sẽ có được những bài viết chất lượng. Điều đó cũng đúng trong các mối quan hệ. Khi phản ứng ngay những gì người khác đang nói thì cũng giống như cho họ xem bản thảo thô. Họ nắm được cảm xúc của chúng ta, nhưng thường thì điều đó làm tình hình trở nên tệ hơn. Suy nghĩ kỹ để có phản ứng phù hợp nhất mà đáp ứng mong muốn của cả hai bên. Hãy chọn thời điểm và nội dung tốt nhất để truyền tải những suy nghĩ sẽ mang lại những điều tích cực.

Đồng thời, cũng không cần đáp ứng mọi nhu cầu của người khác. Chúng ta chỉ có thể cho đi những gì mình có. Khi bể cảm xúc trống rỗng thì đó không phải thời điểm tham gia thêm vào đời sống của người khác. Đó là lúc phải tập hợp lại, làm mới, và khôi phục năng lượng cảm xúc của chính mình. Nếu tôi không quan tâm đến bản thân mình, tôi cũng sẽ chẳng có gì cho bạn.

**LỜI KHUYÊN CHO SỰ THẬT**

Nền tảng cho các mối quan hệ lành mạnh là nhìn nhận bản thân một cách đúng mực (không tốt hơn hoặc xấu hơn thực tế) và đồng thời cũng phải nhìn nhận người khác một cách chuẩn xác.

Thay vì diễn giải hành động của họ bằng cảm xúc của mình, chúng ta cần giữ cho bộ lọc sự thật thực hiện đúng chức năng:

• Nhìn nhận khách quan, nhìn qua con mắt của người khác (không phải để đồng tình mà để thấu hiểu).

• Nên nhớ rằng chúng ta chịu trách nhiệm cho mọi hành động của chính mình.

• Nếu muốn thay đổi mối quan hệ, chúng ta cần thay đổi chính mình.

# Chìa khóa số 2

# NHẸ NHÀNG ĐÓN NHẬN CHÍNH MÌNH

Có thể bạn biết những kiểu người này:

Nếu thắng vé số, họ sẽ phàn nàn về khoản thuế phải trả.

Vào một ngày mưa gió, họ để tâm vào bầu trời xám xịt thay vì nhận ra đám cỏ trước nhà được tưới nước tự nhiên.

Nếu được khen một món đồ đang mặc, họ sẽ nói đang có cảm giác thừa cân.

Nếu bạn gọi hỏi thăm tình hình, họ sẽ phàn nàn là chẳng ai quan tâm tới họ cả.

Khi cốc nước còn một nửa, họ nhìn nhận nó đã vơi mất một nửa và phàn nàn về màu sắc của chiếc cốc.

Dựa vào những gợi ý trên, bạn hoàn toàn có thể đoán được phản ứng của người kia bất kể mình nói điều gì. Một số người nhìn cuộc sống qua lăng kính tiêu cực, nghĩa là họ luôn nhìn thấy cái dở của tình huống. Đó là thói quen và thậm chí họ còn không nhận ra.

Những người luôn tìm kiếm điều tiêu cực là mục tiêu của những kẻ gây chuyện. Họ dễ bị biến thành nạn nhân hơn vì luôn có xu hướng tìm ra những điều tệ nhất của mình và của người khác. Nếu được hỏi về những người rắc rối trong cuộc đời họ, có thể bạn phải pha một ấm cà phê lớn và kéo ghế ngồi gần để nghe câu trả lời. Sẽ mất kha khá thời gian đó.

Cuộc sống luôn có nhiều tình huống khó chịu. Nhưng hai người sẽ có những phản ứng hoàn toàn khác nhau dù cùng trong một tình

huống. Những người có cảm xúc mạnh luôn chú trọng vào những góc tiêu cực. Những người thiên về phản ứng nhận ra sức mạnh của những lựa chọn, họ học cách đón nhận cuộc sống một cách nhẹ nhàng và thực tế.

Như thế được gọi là niềm vui.

**NIỀM VUI LÀ GÌ? ĐIỀU GÌ KHÔNG PHẢI LÀ NIỀM VUI?**

Nhà tâm lý học Tal Ben-Shahar nói: "Trong cuộc sống có hai kiểu người không trải qua những cảm xúc đau khổ, chẳng hạn như nỗi thất vọng, ghen tị, buồn bã hoặc lo lắng, đó là: người bị bệnh tâm thần và người chết." Vì bạn đang đọc cuốn sách này nên có lẽ bạn không thuộc hai kiểu người trên. Chúng ta muốn có một cuộc sống vui vẻ, nhưng nếu giả thiết vui vẻ nghĩa là liên tục có những cảm xúc tích cực, thì chúng ta đang tự đặt mình vào nỗi thất vọng.

Mọi tình huống đều có hai mặt: tiêu cực và tích cực.

Đó là một kỳ nghỉ tuyệt vời, nhưng đã đến lúc phải quay lại với công việc.

Bữa tiệc tối đã rất thành công, nhưng nhà bếp thì trong tình trạng hỗn loạn.

Bạn thích chiếc xe hơi mới của mình, nhưng bạn phải thanh toán tiền mua xe trả góp hàng tháng.

Trong cuộc đời, bạn có những người rắc rối, nhưng cũng có cả những người bạn ôn hòa.

Cuộc sống của một người có lối sống tích cực có đặc trưng là niềm vui. Xét đến những người trong cuộc sống của chúng ta thì điều đó không thực tế cho lắm. Nhưng niềm vui xuất phát từ bên trong, không phải từ bên ngoài. Niềm vui là điều gì đó xuất hiện trong cuộc sống khi thay lăng kính tiêu cực bằng một cái nhìn phóng khoáng hơn về sự thật. Làm vậy không có nghĩa là mọi thứ sẽ lập tức trở nên hoàn hảo, nó chỉ có nghĩa chúng ta sẽ nhìn nhận người khác và các tình huống đúng với những gì nó vốn có.

Khi con cái còn nhỏ, chúng ta thường chơi một trò chơi quanh bàn ăn tối gọi là: "Mặt sáng cuộc sống." Khi một người chia sẻ những chuyện khổ sở xảy ra trong ngày, họ cũng nên chia sẻ cả những chuyện vui. Có thể bản thân họ đang trong tâm trạng tồi tệ và không muốn nhắc đến chuyện đó, nhưng làm theo cách này tinh

thần của họ sẽ được nâng lên trước khi trò chơi kết thúc. Đó là lời nhắc nhở rằng cuộc sống không được tạo nên hoàn toàn từ những trải nghiệm xấu và những con người xấu, nó cũng có rất nhiều những điều tốt đẹp. Điều quan trọng là nhìn nhận sự việc từ cả hai khía cạnh. Góc nhìn không phải là cái cốc đầy một nửa hoặc vơi một nửa mà là cái cốc có nước ở trong. Một phần nước đã hết và còn lại một phần. Đó là cách nhìn nhận thực tế.

**CẦU VỒNG TRÊN ĐẦM LẦY**

Cách đây nhiều năm, khi chiếc máy quay phim lần đầu tiên trở nên thông dụng cho việc sử dụng trong gia đình, bạn tôi đã mua một chiếc. Cô sử dụng nó liên tục. Khi có tiệc sinh nhật của con cái, cô quay lại từng phút giây. Cầm máy đi theo bọn trẻ, cô cố gắng chộp lấy từng khoảnh khắc làm kỷ niệm.

Thế nhưng vì luôn bận rộn với việc quay lại những khoảnh khắc nên nghiễm nhiên cô trở thành người quan sát chứ không phải một người tham gia bữa tiệc. Cô bỏ lỡ những khoảnh khắc thú vị với mọi người. Khi xem lại đoạn băng, thấy bọn trẻ chơi đùa, nhưng tuyệt nhiên không thấy những khoảnh khắc cô chơi cùng con.

Người vui vẻ là những người tham gia vào các hoạt động. Họ không bỏ lỡ những khoảnh khắc đáng nhớ. Họ biến những khoảnh khắc đó thành ký ức tươi đẹp.

Trong hầu hết các tình huống tôi có xu hướng nghĩ về những việc sẽ làm hoặc sẽ nói tiếp theo thay vì tận hưởng khoảnh khắc. Tuy nhiên, tôi đã học được cách xây dựng kí ức bằng việc tham gia nhiệt tình vào những việc mình đang làm. Mặc dù, bản tính tự nhiên của tôi không như vậy, nhưng tôi hoàn toàn có khả năng tập làm được. Càng tham gia nhiều vào những việc đang diễn ra quanh mình, dù là tích cực hay tiêu cực, thì càng có nhiều ký ức tuyệt vời cho tương lai.

Để làm được như vậy, tôi cần thực hành mỗi ngày. Mỗi khi bắt đầu cuộc trò chuyện, tôi phải nhắc mình tập trung hoàn toàn vào người đó và chặn ngay những ý nghĩ tình cờ xuất hiện khiến tôi mất tập trung. Bằng cách này, mỗi sự kiện mà tôi tham gia đều rất vui và có được nhiều ký ức đẹp đẽ hơn.

Những người có lối sống tiêu cực nhìn cuộc đời là một chuỗi những điều tiêu cực, đôi lúc xuất hiện những khoảnh khắc vui vẻ. Điều gì sẽ xảy ra nếu đảo ngược góc nhìn, bạn nhìn cuộc sống lạc

quan hơn, thi thoảng bị những gờ giảm tốc độ chặn lại? Những khoảnh khắc tích cực và tiêu cực đều có thực, vấn đề là chúng ta tập trung vào đâu mà thôi.

Vào một đêm trong trẻo không mây, chúng ta nhìn lên trời cao, thấy trăng tròn và một bầu trời đầy sao. Vẻ đẹp của cảnh tượng đó có thể khiến ta phải nín thở. Bóng tối có thực và có thể chiếm phần lớn bầu trời. Nhưng khi nhìn những ngôi sao hoặc mặt trăng, chúng ta không phàn nàn về bóng tối. Bóng tối chỉ mang đến sự tương phản, làm nổi bật vẻ đẹp rực rỡ của bầu trời về đêm.

Đó là cách chúng ta nhìn cuộc sống. Bóng tối ở đó, nhưng nó không phải trọng tâm chính của chúng ta. Chúng ta hãy tập trung vào ánh sáng, để bóng tối mang đến sự tương phản, đem lại vẻ đẹp cho từng khoảnh khắc.

Đó là một cách tiếp cận tích cực thực tế cuộc sống dựa vào sự thật.

**CHỌN TRỌNG TÂM**

Tiếp cận "nhẹ nhàng" với cuộc sống là một lựa chọn. Người khác và hoàn cảnh đã kéo chúng ta xuống. Chúng ta phải lựa chọn nhìn cuộc sống khác đi. Lựa chọn đó không dựa trên việc tự động viên mình phải tích cực hay tự khẳng định mình, đó là một lựa chọn dựa trên thực tế.

Việc kiểm soát cảm xúc được quyết định bởi trọng tâm mà chúng ta chọn. Có thể chọn một trong ba đối tượng sau:

• Người rắc rối.

• Bản thân mình.

• Sự thật.

**Những người rắc rối**

Nếu tập trung vào người gây chuyện và những hành vi của họ thì cuộc sống của chúng ta có thể bị họ hủy hoại. Đúng vậy, họ vẫn tồn tại trong cuộc sống, và có thể tiếp tục chọc tức chúng ta. Nhưng nếu dành quá nhiều năng lượng và tập trung vào họ, cảm xúc của chúng ta sẽ bị họ kiểm soát. Rồi chúng ta sẽ bị chi phối bởi chính những lựa chọn và hành vi của họ.

**Bản thân**

Tập trung năng lượng vào chính mình là một lựa chọn tốt hơn vì chúng ta chịu trách nhiệm cá nhân cho những gì xảy ra với chính mình thay vì để người khác kiểm soát cảm xúc. Điểm bất lợi là khi cảm thấy nguy cơ trở thành nạn nhân, việc tập trung vào bản thân mình có thể là đang tập trung vào những điều tiêu cực thay vì điều đúng và khả thi. Thay vì nhìn vào chỗ sáng thì chúng ta lại đang nhìn vào khoảng tối.

**Sự thật**

Sự thật giống như Hiến pháp Hoa Kỳ. Khi người dân muốn biết một việc là đúng hay sai, họ sẽ đến tòa. Ở cấp cao nhất, Tòa án tối cao Hoa Kỳ đưa từng vụ việc ra đối chiếu với Hiến pháp để xác định xem nó có "đúng Hiến pháp" không. Bất kể các thẩm phán có đồng tình với kết quả hay không. Hiến pháp không thay đổi theo các vụ kiện, mà các vụ kiện phải tuân theo Hiến pháp.

Tập trung vào những điều có thật trong mọi mối quan hệ và mọi tình huống không có nghĩa là cuộc sống sẽ hoàn hảo. Nhưng khi chúng ta nhìn mọi việc một cách chuẩn xác, chúng ta có thể chọn những phản ứng đúng mực. Dựa trên sự thật là cách duy nhất để biết mình đã đưa ra lựa chọn tốt.

Trong các mối quan hệ, việc chú trọng vào những điều có thực và đúng đắn có thể thay đổi cách chúng ta cảm nhận. Làm thế nào xác định được điều gì là có thật? Xem xét những góc nhìn sau đây chúng ta có thể tập trung vào:

• Những lời lẽ, thái độ, hoặc hành vi nào khiến chúng ta khó chịu? Những điều nào không làm ta khó chịu?

• Những điều tốt đẹp nào đang diễn ra trong cuộc sống? Chúng ta có tự hào về những thứ đó không?

• Những việc chúng ta có thể làm? Những việc không thể làm gì cả?

• Tôi đang cảm thấy thế nào? Những cảm xúc đó có chính xác không?

Hành động bắt nguồn từ cảm xúc, cảm xúc đến từ suy nghĩ, suy nghĩ đến từ thông tin đầu vào. Nếu đảm bảo thông tin đầu vào chính xác thì suy nghĩ sẽ rõ ràng. Một khi có suy nghĩ thông thoáng thì có thể kiểm soát được cảm xúc giúp đưa ra những lựa chọn phù hợp.

## VẤN ĐỀ KHI CÙNG MỘT LÚC LÀM NHIỀU VIỆC SỬ DỤNG TRÍ ÓC

Trong một xã hội có tốc độ sống nhanh, hầu hết mọi người học được cách thực hiện đa nhiệm vụ để làm được nhiều việc hơn. Bề ngoài thì có vẻ hiệu quả, vì dường như cùng một lúc có thể hoàn thành hai việc. Chúng ta có thể thấy những hình ảnh diễn ra khá phổ biến, chẳng hạn một người vừa kiểm tra email trong lúc đang nói chuyện điện thoại, viết danh sách những đồ tạp hóa trong khi đang thảo luận về thời khóa biểu với con cái, hoặc nhắn tin trong lúc lái xe. Chúng ta sẽ dễ bỏ sót vài chi tiết quan trọng trong cuộc điện thoại và cần gọi lại, hoặc quên vài thứ trong danh sách hàng tạp phẩm và phải quay lại cửa hàng tạp hóa.

Nhiều nghiên cứu cho thấy tâm trí của chúng ta chỉ có thể làm mỗi lúc một việc. Khi làm nhiều việc một lúc, đầu óc chúng ta bị quay cuồng giữa hai hoạt động, khiến cả quá trình bị chậm lại. Trên thực tế, đa nhiệm vụ làm mất nhiều thời gian, năng lượng trí tuệ hơn và gây ra mức độ căng thẳng cao hơn so với khi ta chỉ tập trung làm từng việc một.

Tâm trí chúng ta luôn tập trung vào một thứ gì đó. Khi đã bị cuốn vào việc để tâm tới những người gây rắc rối thì chúng ta không thể ngừng suy nghĩ về nó. Suy nghĩ tiêu cực thường đi theo khả năng chịu đựng kém. Khi tâm trí ở trạng thái cân bằng, chúng tự động có xu hướng đi theo những khuôn mẫu suy nghĩ bình thường. Nhưng nếu chúng ta cố dừng suy nghĩ về điều gì đó, nó sẽ tạo ra trạng thái rỗng, sau đó, tâm trí quay trở về những gì mà mình vừa nghĩ. Dường như không có lối thoát.

Chúng ta không chỉ cố dừng suy nghĩ về những người có lối sống tiêu cực và tình huống tiêu cực. Chúng ta cần thay thế những suy nghĩ đó, hãy thật tỉnh táo lựa chọn những suy nghĩ tốt đẹp. Ban đầu những ý nghĩ tiêu cực sẽ cố len lỏi trở lại vì chúng đã hiện diện ở đó từ lâu. Nhưng khi điều đó xảy ra, chúng ta hãy nhận diện nó và tập trung trở lại với sự thật và suy nghĩ tích cực.

Cố gắng nghĩ đến những cách ứng phó khi đang ở trung tâm của cảm xúc, giống như đăng ký lớp học bơi khi chiếc thuyền đang chìm. Cần phải suy nghĩ kỹ trước khi cảm xúc ập đến.

Bước 1: Viết ra tất cả những suy nghĩ tiêu cực đi qua tâm trí chúng ta liên quan đến con người đó hoặc tình huống đó.

• Họ bảo tôi khó chịu và rằng những người khác cũng nghĩ như

vậy. Tôi đoán là tôi như vậy. Tôi thắc mắc không biết còn ai khác cảm nhận như vậy không?

• Vì có quan hệ họ hàng, nên tôi chẳng thể làm gì được.

• Người đó cố tình gây khó dễ cho tôi.

• Họ đang làm cuộc sống của tôi trở nên khốn khổ.

Bước 2: Với mỗi ý trên, hãy xác định và viết ra điều gì là đúng sự thật.

• Có thể họ nghĩ tôi khó chịu, nhưng không ai đưa ra lý do để tôi tin điều đó. Tôi cần để tâm vào vấn đề đó, và không đưa ra giả định về người khác.

• Chúng ta là họ hàng, nhưng đâu nhất thiết tôi là nạn nhân của họ. Tôi không thể ép họ thay đổi, nhưng có thể gây ảnh hưởng đến họ.

• Cảm giác như họ chỉ trích tôi, nhưng có lẽ phần nhiều là do cách tôi xử lý các mối quan hệ với họ mà thôi. Cảm tưởng là vấn đề cá nhân, nhưng có thể sự thật là họ không nhắm vào tôi.

• Họ không thể khiến cuộc sống của tôi khổ sở, tôi không cho phép họ làm điều đó. Dù họ có nói gì đi nữa thì tôi vẫn biết mình là ai và giá trị của tôi nằm ở đâu. Tôi có thể thiết lập các ranh giới để bảo vệ mình khỏi những lời lẽ và hành động của họ.

Bước 3: Khi thấy mình bị mắc kẹt trong những suy nghĩ tiêu cực, hãy xem lại những điều mình biết là đúng, điều gì có thể kiểm soát, và điều gì không.

Ngay khi nhận ra suy nghĩ đã đưa mình đến đâu, chúng ta có thể dừng lại và nói: "Chờ chút. Tôi đang để người đó điều khiển cảm xúc của mình. Để xem sự thật mà tôi biết là gì? Tôi là một người tốt. Giá trị của tôi không xuất phát từ những gì họ nghĩ. Nhiều người rất quan tâm đến tôi. Tôi có thể chọn cách trả lời. Tôi có năng lực và kỹ năng..."

Bước 4: Ngay khi tỉnh giấc vào mỗi buổi sáng, tự luyện cho mình nghĩ về năm điều mà chúng ta biết ơn trước khi ra khỏi giường để có được tinh thần tốt trong ngày. Buổi tối, chúng ta có thể lặp lại quy trình ngay trước lúc ngủ.

Tóm lại: Chúng ta hoàn toàn có thể học cách thay đổi suy nghĩ,

thay thế những hình thái suy nghĩ tiêu cực bằng những suy nghĩ tích cực. Khi làm vậy, chúng ta có cơ hội hình thành một lăng kính mới để nhìn nhận cuộc sống: Lăng kính niềm vui.

**QUAN ĐIỂM VỀ NIỀM VUI**

Tony Snow, cựu Thư ký báo chí cho Tổng thống George W. Bush, qua đời vì bệnh ung thư ở tuổi 53. Ông viết: "Tất cả chúng ta đều muốn sống cuộc đời đơn giản, dễ đoán trước, bằng phẳng, kể cả những con đường mòn phía xa mà mắt ta có thể nhìn thấy được. Nhưng Đức Chúa muốn ta đi con đường gồ ghề."

Chúng ta muốn đi đường gồ ghề khi vui vẻ và an toàn, chứ không phải cảm thấy đau khổ hoặc nguy hiểm. Vậy làm thế nào để có thể sống vui vẻ?

• Bằng cách chọn nơi đặt trọng tâm.

• Bóng tối có thật, ánh sáng cũng có thật.

• Tiêu cực có thật, tích cực cũng có thật.

• Đau đớn có thật, chữa lành cũng có thật.

Chúng ta không muốn cuộc sống của mình bị quyết định bởi sự rắc rối của người khác, để họ nắm cảm xúc của mình làm con tin. Ngay cả khi cảm thấy mình là nạn nhân của cách cha mẹ nuôi dạy, môi trường sống, các sự kiện khác, hay những người gây chuyện, chúng ta vẫn có thể chọn điểm đặt trọng tâm của mình.

Chúng ta chọn niềm vui.

# Chìa khóa số 3
# CHỚ LO LẮNG VỀ NHỮNG LỖI SAI VỤN VẶT

Richard Carlson viết một cuốn sách bán chạy cách đây nhiều năm có tựa đề Đừng lo lắng những điều vụn vặt. Khái niệm thật đơn giản: Dồn năng lượng vào những điều lớn lao, thực sự quan trọng thay vì những điều vụn vặt. Đó là một khái niệm tuyệt vời và nó giúp mọi người sắp đặt mọi việc trong cuộc sống.

Nếu phải đặt lại tên cuốn sách, tôi sẽ đặt là: Chớ lo lắng khi phạm phải sai lầm. Đó là một điều chỉnh nhỏ trong khái niệm, vì tôi phát hiện ra đôi khi những điều nhỏ nhặt lại là quan trọng, trong khi những thứ kém quan trọng lại thường lấy đi lượng lớn thời gian và năng lượng.

Những lần đi bộ hoặc chạy bộ quãng đường dài, tôi hay bị viên sỏi nhỏ lẩn trong giày. Đôi khi kích thước của nó chỉ bằng một hạt cát to, nên tôi cố gắng không để ý đến nó. Nhìn chung nó không quan trọng lắm và tôi cũng sẽ chẳng chết vì nó. Nhưng nếu tôi không dừng lại và xem xét, thì suốt quãng đường tôi sẽ chỉ nghĩ đến nó mà thôi. Nếu để quá lâu, nó bắt đầu làm các ngón chân trở nên khó chịu tới mức đau rát.

Nếu từng bị một mẩu vụn thức ăn hoặc mày ngô dắt vào kẽ răng thì bạn biết là nó khó chịu đến mức nào đấy. Cứ nghĩ đến nó là ta không thể chịu được và chỉ chăm chú tìm cách lấy nó ra. Dù nhỏ như vậy, nhưng nó lại ảnh hưởng đến hoạt động của chúng ta chừng nào nó được chú ý đến.

Những điều nhỏ nhặt có thể quan trọng, và những thứ tưởng chừng lớn lao lại chẳng có ý nghĩa gì. Những người có mối quan hệ lành mạnh quan tâm đến chất lượng hơn thay vì số lượng. Họ

biết cách phân biệt những thứ đáng đấu tranh để có được và những thứ nên bỏ qua. Họ biết cách chọn trận đánh của mình.

**ĐÁNH ĐÚNG TRẬN**

Nhiều người tỏ ra khó chịu với mọi thứ diễn ra quanh mình. Trong suốt cuộc đời, họ chỉ nhìn vào mặt tiêu cực của sự việc, và tự xác định mình là người chịu trách nhiệm cho hành vi của người khác. Cách nhìn đó khiến họ bị chìm sâu trong thảm kịch.

Chúng ta quan sát những người đó, thấy nỗi đau của họ, và quyết định thay họ điều họ phải làm. Rốt cuộc, chúng ta biết những giải pháp nào mang lại hiệu quả cho mình, cho rằng những giải pháp đó cũng sẽ có tác dụng với họ. Nếu họ làm theo những gì chúng ta làm, họ sẽ cảm thấy tốt hơn.

Nhưng việc điều chỉnh người khác không phải trách nhiệm của chúng ta. Nếu muốn thử tức là chúng ta đang chọn việc làm sai. Chúng ta chỉ chịu trách nhiệm cho những lựa chọn và hành động của mình. Trong các mối quan hệ, "việc làm sai" hoàn toàn thuộc về trách nhiệm của người kia.

Khi tôi và vợ mua căn nhà đầu tiên hồi những năm 1980, một người hàng xóm của chúng tôi không chăm sóc tốt cho bãi cỏ của ông ta. Ông có cắt nhưng không bao giờ tỉa lại cho đẹp. Do vậy, lúc nào trông bãi cỏ cũng lôm nhôm và mọc cả ra vỉa hè. Chúng tôi không bao giờ nói chuyện này với ông, nhưng luôn nghĩ phải làm một điều gì đó.

Một buổi sáng, khi đang cắt và gọt cạnh cho bãi cỏ của mình, tôi đưa dụng cụ tỉa chạy cả sang phía bãi cỏ của ông và cắt phần cỏ bò lên vỉa hè. Chỉ mất khoảng 90 giây và sau khi quét dọn sạch chỗ cỏ vụn thì mọi thứ trông thật tuyệt vời. Thực sự tôi nghĩ mình đã giúp ông ấy và chờ đợi là ông ấy sẽ vui. Nhưng ông ấy tuyệt nhiên không nhắc gì đến chuyện đó. Điều đó khiến tôi ngạc nhiên vì tôi hy vọng là ông ấy sẽ rất biết ơn mình. Nghĩ lại, tôi nhận ra sao mình có thể đánh giá ông ấy như thế. Tôi đâu có trách nhiệm phải làm vậy, chính tôi tự rước việc vào thân và cho rằng đó là việc ông ấy muốn và cần phải làm.

Đó là việc làm sai – nhận trách nhiệm của người khác về phần mình. Nếu có những mối quan hệ lành mạnh, chúng ta cần phải xác định những việc mình phải chịu trách nhiệm và những việc không thuộc trách nhiệm của mình.

Càng chú trọng vào trách nhiệm của mình thay vì cố gắng điều

chỉnh người khác, chúng ta càng có trách nhiệm hơn với cảm xúc của mình. Sự hài lòng trong cuộc sống không phụ thuộc vào việc không có xung đột, nó tùy thuộc vào việc không từ bỏ kiểm soát cảm xúc của mình trước nhu cầu của người khác. Chúng ta phải học cách độc lập trong các lựa chọn của mình thay vì phụ thuộc vào việc người khác làm hoặc nghĩ gì.

Như vậy có phải những người rắc rối vẫn gây đau khổ cho chúng ta? Tất nhiên, bởi vì chúng ta là con người. Nếu bạn tấn công, tôi sẽ bị đau và có thể để lại vết thâm trong thời gian dài. Nhưng nếu tôi dồn năng lượng vào nỗi tức giận và hành động trả thù, nghĩa là tôi đang chọn để bạn kiểm soát cảm xúc của mình.

Một lần xem bộ phim có người đàn ông dùng dao găm đâm một người khác, sau đó bỏ đi. Vết thương rất nặng, nhưng nếu người bị đâm được chăm sóc sẽ không đe dọa đến tính mạng. Người bị thương quá tức giận với kẻ tấn công nên bắt đầu đuổi theo hắn ta. Chạy qua hết dãy nhà này đến dãy nhà khác, cố đuổi bắt cho bằng được người đàn ông đã đâm mình để trả đũa. Vì mất quá nhiều máu, anh ta ngày càng yếu đi cho đến khi không thể chạy được nữa mà phải lết đi bộ, rồi bò, và cuối cùng chết trên vỉa hè.

Đó là những gì xảy ra khi chúng ta cứ tập trung vào người đã làm ta tổn thương. Mặc dù cảm thấy rất tức giận, nhưng tôi cần bình tĩnh và quyết định bước tiếp theo sẽ phản ứng ra sao. Tôi nên ôm nỗi tức giận, đuổi theo và trả thù, hay tìm sự trợ giúp y tế? Giống như thông báo an toàn bay trên các chuyến bay là phải đeo mặt nạ ôxy cho mình trước khi giúp trẻ em. Nghe có vẻ tàn nhẫn, nhưng nếu chúng ta không chăm sóc bản thân mình trước thì những đứa trẻ đâu có được những giúp đỡ cần thiết để sống sót.

Đó là việc làm đúng. Khi những người rắc rối làm chúng ta bị thương, chúng ta cần được "trợ giúp y tế". Chúng ta cần chăm sóc bản thân mình trước và đảm bảo mình đã suy nghĩ đúng đắn và phản ứng phù hợp. Khi đó chúng ta mới có thể xác định được cách đối phó tốt nhất với người đã làm mình tổn thương.

Chúng ta không thể điều chỉnh những người gây ra nỗi đau cho mình. Nếu đó là một mối quan hệ quan trọng, có thể trong tương lai chúng ta sẽ khôi phục lại. Nhưng nhiều trường hợp cần phải thiết lập ranh giới phù hợp để tránh bị trở thành nạn nhân.

Tina rất quý mẹ chồng, nhưng mỗi tuần bà bất ngờ ghé thăm vợ chồng cô vài lần. Chồng cô, Richard cũng không thích nhưng lại cảm thấy tội lỗi nếu đối mặt trực tiếp với mẹ. Nếu phớt lờ tình

hình, họ đã để sự vô ý của bà điều khiển. Thiết lập ranh giới có nghĩa là cả hai người thảo luận về những điều cần thiết với một cặp vợ chồng, sau đó họ xác định xem cần làm gì để có mối quan hệ tốt với mẹ anh. Họ cần trò chuyện thẳng thắn (không nhượng bộ) với bà, bày tỏ sự quan tâm mà họ dành cho bà và mong được gặp bà trong khi đặt ra các giới hạn cho mối quan hệ. Làm như vậy có thể không được thoải mái, nhưng thiết lập được các ranh giới bảo vệ mối quan hệ của họ.

## QUAN ĐIỂM VỀ SỰ HÀI LÒNG

Không ai muốn mình trở thành nạn nhân. Chúng ta không muốn người khác gây ra sự đảo lộn trong cuộc sống của mình, vì nó kéo chúng ta ra khỏi trạng thái cảm xúc ổn định. Khi bị đẩy quá xa điểm chuẩn đó, mọi thứ bên trong chúng ta sẽ phản kháng để trở lại vị trí điềm tĩnh và thoải mái.

Có thể chúng ta cho rằng hài lòng có nghĩa là mọi việc ta làm luôn xuôi chèo mát mái, chúng ta duy trì ở điểm chuẩn và không có ai đảo lộn cuộc sống của mình cả. Tuy nhiên, suy nghĩ rằng cuộc sống này không có xung đột là không thực tế.

Ngay cả giữa lúc xung đột chúng ta vẫn có thể tìm được sự thanh thản. Kinh Thánh có hơn 250 dấu chỉ dẫn cho thấy sự hài lòng có thể là thực tại. Sự hài lòng không loại bỏ được sự đau khổ, nhưng đó là điều mà chúng ta muốn mình sẽ trải qua dù cuộc sống quanh ta xảy ra vấn đề gì.

Nghe không khả thi phải không? Đặc biệt khi bạn cảm thấy bị mắc kẹt với tình huống kịch tính mà người khác đã gây ra cho mình trong một thời gian dài?

Khi chọn được trận chiến đúng đắn và biết cách tập trung vào những việc làm đúng, thay vì những việc làm sai thì càng có cơ hội duy trì ở vị trí gần hơn với điểm chuẩn. Điều đó không tự nhiên xảy ra. Học cách đặt đúng trọng tâm là một quá trình, nó cần có hành động từ phía chúng ta.

## TƯ DUY MỚI, THÁI ĐỘ MỚI

Chìa khóa để kiểm soát cảm xúc của bản thân là phải thay đổi cách tư duy. Suy nghĩ quyết định cảm xúc. Nếu muốn có sự cải thiện cảm xúc, cần phải tư duy khác đi. Vậy chúng ta phải suy nghĩ về những vấn đề gì?

Thứ nhất, chọn cách bớt lo lắng. Lo lắng sẽ làm trì trệ mọi hành

động. Chú trọng vào những điều chúng ta cho là đúng trong một tình huống hoặc mối quan hệ sẽ kéo tâm trí ra khỏi tình huống đó và hướng đến giải pháp.

Thứ hai, chúng ta có thể chú trọng vào những điều tích cực, nhìn nhận những khía cạnh đúng đắn của mối quan hệ thay vì chỉ tập trung vào những điều tiêu cực.

Thứ ba, chúng ta có thể kiểm soát cảm xúc của mình chứ không để họ kiểm soát cảm xúc của chúng ta.

Theo thời gian, sự lạc quan dần thay thế nỗi lo lắng. Sự đúng đắn sẽ thay thế cho sai lầm.

**THÔNG TIN ĐẦU VÀO CẢI THIỆN KẾT QUẢ ĐẦU RA**

Có một giả định hợp lý cho vấn đề này. Bằng cách tập trung vào những việc làm tốt, chúng ta sẽ không còn để tâm đến những điều xấu nữa. Thật không dễ để có thể làm được như vậy khi chúng ta bị bủa vây bởi các thông tin tiêu cực trên phương tiện truyền thông, trong các mối quan hệ. Suy nghĩ bắt nguồn từ những thông tin đầu vào.

Đó là lý do tại sao cần nhận thức rõ những thông tin đầu vào mà chúng ta nạp vào tâm trí mình.

Vài năm nay tôi mới bắt đầu nhận thức về những thông tin đầu vào và những gì chúng tạo ra trong cuộc sống của mình. Tôi nhận ra rằng những thông tin đầu vào liên quan đến tinh thần chủ yếu có được từ quan sát và lắng nghe. Do vậy tôi quyết định theo dõi cả hai.

Hầu hết các buổi sáng, tôi bắt đầu một ngày bằng việc đọc báo. Khi ngồi vào xe, tôi nghe tin tức của các đài địa phương. Ngay khi ngồi vào máy tính tôi kiểm tra thư điện tử. Đến tầm giữa buổi sáng, tôi cảm thấy ngập đầu trong công việc và mọi thứ cứ rối tung. Suốt cả ngày tôi có một số cuộc trò chuyện, nhưng lại không phân biệt được những người đó có ảnh hưởng tích cực hay tiêu cực đến cuộc sống của mình. Trên đường về tôi nghe đài phát thanh và đã quá kiệt sức để có thể trò chuyện vui vẻ bên gia đình. Tôi có cảm giác cuộc sống của mình đang bị phó thác cho người khác.

Như vậy, một ngày của tôi tràn ngập những thông tin đầu vào về những vấn đề tiêu cực đang diễn ra trên thế giới, quan điểm của những người tức giận, thư điện tử của hàng tá người trong công

việc, và những cuộc trò chuyện với những người chia sẻ các câu chuyện tiêu cực hoặc chuyện tầm phào. Tôi không thể tìm ra nhiều điều được xem là quà tặng mà cuộc sống mang lại.

Và tôi thắc mắc tại sao lúc nào mình cũng gắt gỏng.

Tôi đã thực hiện vài thay đổi nhỏ với những thông tin đầu vào đó, và kết quả thật ấn tượng:

Bỏ mua báo và mỗi sáng đọc một chương của một cuốn sách hay. Đôi khi là tiểu thuyết hư cấu, đôi khi là những chuyện người thật việc thật, thỉnh thoảng đọc châm ngôn trong Kinh Thánh.

Nghe nhạc trên xe hoặc tắt ra-đi-ô. Trên đường về dành vài phút nghe phần tóm tắt tin chính để nắm được những chi tiết đáng chú ý, sau đó tắt ra-đi-ô.

Thực hiện vài thao tác nhỏ trên máy tính để lịch trình làm việc hiện ra, như vậy tôi có thể tập trung vào những ưu tiên của mình trước những việc cấp bách của người khác.

Kiếm những người có lối sống tích cực nhất trong ngày và chủ động dành thời gian trò chuyện với họ.

Rút bớt bạn bè trên Facebook, hướng đến chất lượng thay vì số lượng.

Bỏ việc kiểm tra email sau bữa tối, dành thời gian rảnh buổi tối để tập trung vào những việc quan trọng hơn. Tôi nghiệm ra rằng nếu có việc thực sự khẩn cấp, họ sẽ không gửi email. (Tôi không nhận được email nào có nội dung "Tôi đang bị nghẹn"…)

Chẳng bao lâu tôi bắt đầu cảm nhận được sự khác biệt. Tôi làm việc với một năng lượng mới và có thể thực hiện công việc hiệu quả cao hơn nhiều. Chất lượng đầu vào được cải thiện đã ảnh hưởng một cách nhanh chóng đến chất lượng đầu ra.

Hãy thử làm bài tập này: Cả ngày mai, từ lúc tỉnh dậy cho đến lúc đi ngủ, hãy để ý những gì bạn nạp vào tâm trí mình. Khi đọc một tờ báo hoặc xem những mẩu tin tức, chú ý cân bằng giữa những thông tin đầu vào mang tính tích cực và tiêu cực. Hãy quan sát những người mà bạn dành thời gian trong ngày và phân tích những cuộc trò chuyện với họ. Hãy lắng nghe quan điểm của chính mình về những người hay gây rắc rối trong cuộc sống của bạn.

Cuối ngày, xem xét những thông tin đầu vào mà bạn có. Trong số những đầu vào đó có bao nhiêu thông tin phù hợp xếp vào loại tích cực và khích lệ, và có bao nhiêu thông tin buộc bạn phải tập trung vào những điều tiêu cực? Sau đó, nghĩ đến những cảm xúc mà bạn cảm nhận được. Đó là những cảm xúc tích cực hay tiêu cực?

Có một mối tương quan trực tiếp giữa những thứ chúng ta nghĩ (đầu vào) và cảm xúc (đầu ra). Đầu vào tệ, cảm xúc tệ. Đầu vào tốt, cảm xúc tốt. Khi nào cảm thấy mình đang bị kiểm soát bởi những người hay gây rắc rối, và dường như không thể thoát khỏi những cảm nhận của mình thì phải kiểm tra đầu vào.

**TƯ DUY "HƯỚNG LÊN TRÊN"**

Tôi có một kính thiên văn đặt ở hiên nhà. Tôi thường dùng nó để quan sát Mặt Trăng, hành tinh, hoặc các ngôi sao, nhưng đôi khi tôi điều chỉnh để có thể ngắm được những quả đồi cách xa nhiều dặm. Một phần những ngọn đồi đó được bao phủ bởi các dự án nhà ở, trong khi phần còn lại chỉ là phong cảnh.

Kính thiên văn của tôi có hai ống kính. Ống kính thứ nhất nhìn được khá tốt những vật ở khoảng cách xa. Tôi có được một bức tranh chính xác và có thể phân biệt được những ngôi nhà, cây cối và các mốc ranh giới. Nếu nhìn kỹ, thậm chí có thể nhìn thấy xe hơi và xe tải đang di chuyển trên những tuyến đường xa xa.

Ống kính thứ hai "quyền năng" hơn so với cái thứ nhất. Với loại này, tôi có thể quan sát cùng khung cảnh nhưng nhìn được chi tiết hơn nhiều. Bằng cách giữ cho kính viễn vọng được vững, tôi có thể nhìn thấy những hình ảnh lờ mờ người đang đi lại trên phố, mặc dù cách xa nhiều dặm.

Nhưng có một vấn đề với ống kính thứ hai này: Nó làm cho mọi thứ lộn ngược. Khi nhìn lên bầu trời thì không gặp vấn đề như vậy. Nhưng khi ngắm nhìn phong cảnh, hình ảnh lại rất lệch lạc.

Vấn đề không phải với những vật mà tôi nhìn thấy, mà vấn đề là cái ống kính. Chúng ta có xu hướng nhìn qua ống kính đảo ngược và cho rằng những gì mình nhìn thấy là thật.

Trong các mối quan hệ chúng ta nghĩ: "Những người đó điên rồi – họ bị đảo ngược." Điều quan trọng cần biết là với chính mình thì chúng ta chỉ có lăng kính sự thật. Chỉ khi nhìn qua lăng kính sự thật đó, chúng ta mới thấy được bức tranh lớn hơn và có được sự hài lòng trong cuộc sống.

Làm thế nào duy trì được cái nhìn tích cực trong những tình huống khó khăn?

• Trở thành người thấu hiểu.

• Bao quanh bạn là những người có lối sống tích cực.

• Chọn đầu vào thật cẩn thận.

• Thiết lập ranh giới về mặt thể chất và cảm xúc với những người rắc rối.

• Đừng cố uốn nắn người khác.

• Đừng quá lo lắng về những sai lầm.

Tiến sĩ Larry Poland, Mastermedia International, một tổ chức phi lợi nhuận của những người có ảnh hưởng về văn hóa ở Hollywood, thường nói chuyện về cách thức người theo đạo Cơ Đốc nỗ lực phục hồi đạo đức đã bị suy đồi trên phương tiện truyền thông bằng cách tẩy chay, viết thư, và biểu tình. Mặc dù có ý tốt, song những hành động đó thường khiến các nhà lãnh đạo truyền thông nhìn nhận những người theo đạo Cơ Đốc giáo là những người không ưa họ và chỉ muốn họ phải chịu trách nhiệm mà thôi. Tiến sĩ Poland có một cách nhìn khác hẳn. Ông nói: "Nhiệm vụ của chúng tôi là chỉ ra những điều sai phạm, còn nhiệm vụ của Đức Chúa là tẩy sạch chúng."

Sự mãn nguyện xuất hiện khi chúng ta biết mình chịu trách nhiệm cho điều gì và nên từ bỏ những gì. Khi mối quan hệ dựa trên những điều đúng đắn và có thực, chúng ta có thể tìm thấy ánh sáng trong đêm tăm tối nhất.

**LÀM CHỦ TÂM TRẠNG**

Hãy thử làm bài tập này. Tất cả những gì cần làm là đặt ra hai câu hỏi cho chính mình.

Thứ nhất: Tình huống nào đang diễn ra?

(Miêu tả) Ông chủ của tôi rắc rối. Ông ta không bao giờ khích lệ hoặc bắt gặp tôi làm bất cứ việc gì đúng, và nhanh chóng chỉ ra lỗi sai của tôi. Tôi thích công việc đang làm, và tôi làm rất tốt. Nhưng tôi ghét phải đi làm vì thái độ của ông ấy làm tiêu tan mọi thứ.

Thứ hai: Điều gì làm tôi khó chịu?

Liệt kê mọi vấn đề khiến bạn bận tâm vào cột phù hợp:

| Những điều tôi không thể tác động | Những điều tôi có thể tác động |
|---|---|
| • Tính cách của ông chủ<br>• Cách quản lý của ông chủ<br>• Lựa chọn của ông chủ<br>• Ưu tiên của ông chủ<br>• Ông chủ hiểu nhiệm vụ và trách nhiệm của ông ấy như thế nào | • Cách thực hiện công việc<br>• Cách tôi cư xử với ông chủ<br>• Cách phản ứng tôi chọn khi bị ông chủ đối xử tồi tệ<br>• Những cuộc trò chuyện của tôi với người khác về ông chủ<br>• Giá trị mà tôi có thể mang lại cho ông chủ khi tôi phát triển kỹ năng của mình<br>• Sự thật mà tôi biết về bản thân và công việc |
| **Hành động** | **Hành động** |
| • Nếu điều khó chịu thuộc cột này, đừng dồn chút năng lượng nào vào đây | • Nếu điều khó chịu thuộc cột này, dồn năng lượng vào đây |

Tóm lại:

Điều gì tôi có thể kiểm soát? Tôi – lựa chọn và thái độ của tôi.

Điều gì tôi không kiểm soát được? Mọi vấn đề khác – bao gồm sếp của tôi.

# Chìa khóa số 4
# KIÊN NHẪN

Khi vợ tôi và tôi mới kết hôn, chúng tôi sống trong một căn nhà nhỏ thuộc bãi biển Redondo, California. Chúng tôi sơn nhà, tạo thảm cỏ, và trồng hoa. Đất rất màu mỡ, nhiều mùn, và mọi thứ chúng tôi trồng đều mọc sum suê. Chúng tôi cho rằng được như vậy là vì chúng tôi là những người làm vườn giỏi.

Hai năm sau, chúng tôi chuyển đến Phoenix, Arizona. Chúng tôi chuyển về một ngôi nhà mới trên vùng đất khô cằn và nghĩ rằng kỹ năng làm vườn của mình sẽ làm thay đổi nơi đây. Nhưng đất sét cứng như bê tông. Tôi đã mua cuốc chim để xới đất đủ xốp để trồng hoa mõm chó. Nhưng sau đó chúng bị chết. Ý định thì tốt, nhưng chúng tôi lại không có kinh nghiệm gì về trồng cấy trên vùng đất như thế. Chúng tôi cần đến sự giúp đỡ.

Người trông nom vườn ươm nói rằng: "Họ cam quýt phát triển mạnh ở vùng Arizona này." Vì thế chúng tôi mua một cây cam, một cây chanh, và một cây bưởi. Chúng tôi đào hố, rải lớp phủ, chất dinh dưỡng, và trồng cây. Chúng tôi tưới nước và kiên nhẫn chờ đợi, mong đến ngày mời bạn bè dùng bữa sáng với trái cây tươi, mới hái trên cây.

Cây phát triển tốt, nhưng lại chẳng có quả nào. Điều tương tự lại xảy ra vào năm sau. Ngoại trừ những tán lá sum suê thì không có gì thể hiện thành quả cho mọi nỗ lực của chúng tôi. Do vậy, chúng tôi quay lại vườn ươm xin tư vấn.

"Thời gian" người trông coi vườn ươm nói. "Ở vùng Arizona, phải mất ba năm thì cây trồng mới cho quả." Đó không phải là câu trả lời mà tôi chờ đợi, nhưng nó cho tôi chút hy vọng. Năm đó, chúng tôi có một quả cam nhỏ, vài quả chanh còi cọc, và một quả bưởi cỡ bưởi Texas. Nhưng năm sau đó, mùi hương ngọt ngào của những

bông hoa tỏa đi khắp nơi, sau đó là hàng tá quả trên mỗi cây.

Trong những năm đầu, tôi thực sự mong muốn cây có quả và thật khó để chờ đợi. Tôi có thể đến cửa hàng tạp hóa và mua một túi cam, một túi chanh, vài quả bưởi, một cuộn băng keo, và chỉ cần dán những quả đó lên cây. Sau đó, tôi có thể nói một cách thật thà đó là quả trên cây nhà tôi. Nhưng như vậy là quá vội vàng để có được kết quả, và làm mất đi ý nghĩa của việc trồng cây.

Cây không sinh ra để "trưng bày" các loại quả, chúng được nuôi dưỡng để đơm hoa kết trái. Càng muốn thấy kết quả, tôi càng hiểu rằng mình phải đợi. Cây cối cần phát triển tốt và trưởng thành trước khi chúng có thể cho quả, và điều này đòi hỏi thời gian.

Diễn viên hài Bob Newhart có lần thể hiện một vở hài kịch cổ mà ông sắm vai một nhà tâm lý học. Mỗi lần người phụ nữ trong văn phòng làm việc của ông bắt đầu miêu tả các triệu chứng và nỗi sợ hãi của mình thì Newhart đều quát: "Dừng lại!" Đó là giải pháp của ông cho mọi vấn đề: "Hãy dừng lại!"

Chúng ta thích xem cảnh đó trong một vở hài kịch, nhưng có lẽ một phần vì chúng ta nhận ra xu hướng đó trong cuộc sống của mình. Khi thấy một người nào đó mắc kẹt trong một hành vi gây ra nỗi đau khổ cho chính họ và những người xung quanh, chúng ta nghĩ: "Sao họ không thấy những gì họ đang làm và DỪNG LẠI?"

Nhưng từ kinh nghiệm cá nhân, chúng ta cũng hiểu rằng gần như không thể ngừng ngay điều gì vốn đã trở thành khuôn mẫu trong cuộc sống trong nhiều năm. Khi một khuôn mẫu ghim vào cuộc sống của chúng ta, thì chẳng khác nào kéo mạnh cây sồi có tuổi đời 50 năm lên khỏi mặt đất. Có thể làm được, nhưng cần có thời gian và thường phải xử lý từng cái rễ một.

**ĐAM MÊ SỰ NHANH CHÓNG**

Thủ tướng Anh Margaret Thatcher có lần đã nói: "Tôi cực kỳ kiên nhẫn, miễn là cuối cùng tôi đạt được ý muốn của mình." Chúng ta luôn được nghe rằng kiên nhẫn là một đức tính tốt, nhưng trong một xã hội sống gấp mà chúng ta lại quen với các giải pháp nhanh, thì có được sự kiên nhẫn là rất khó. Nếu một người nào đó chần chừ một giây khi đèn tín hiệu giao thông chuyển sang xanh thì mọi người bắt đầu bóp còi inh ỏi. Khi một người mua hàng trong quầy thanh toán của cửa hàng tạp hóa đang phân loại tiền xu để trả lại đúng số tiền, thì đã có người chuẩn bị gọi cho an ninh rồi. Nếu không tải được một trang web trong một vài giây, chúng

ta đã chán và chuyển sang trang khác.

Lần đầu tiên máy tính cá nhân được giới thiệu khi đó tôi là giáo sư đại học. Mọi người ở phân khoa đại học của trường tôi tham gia bốn ngày tập huấn về cách sử dụng máy tính. Chương trình đầu tiên mà họ hướng dẫn là một máy tính đơn giản để làm các phép tính cộng, trừ, nhân, và chia. Nhưng chương trình lại nằm trong băng cát-xét, và chúng tôi phải bấm "tải" để tải chương trình vào máy tính. Phải mất khoảng sáu phút để tải chương trình, nhưng điều đó chẳng hề làm chúng tôi nản lòng vì chúng tôi để tâm vào những gì mình có thể làm khi học xong.

Bạn có thể hình dung ngày nay phải chờ sáu phút để tải một chương trình trên máy tính không?

Có thể đó là lý do tại sao chúng ta có xu hướng thiếu kiên nhẫn trong các mối quan hệ của mình. Chúng ta bị bủa vây bởi mọi thứ có sẵn, và muốn có những giải pháp tức thời cho những người hay gây rắc rối. Chúng ta cảm thấy họ cư ngụ tại một góc nhỏ trong cuộc sống của mình và không biết phải làm thế nào để tống khứ họ ra.

Mọi người từng nghe nói kiên nhẫn là một đức tính tốt, nhưng chúng ta cho rằng người nói như vậy chắc hẳn là đứa trẻ duy nhất được linh cẩu nuôi dưỡng. Nếu tính kiên nhẫn là một tố chất tốt, vậy tại sao việc áp dụng nó lại khó khăn khi tình trạng rắc rối bủa vây chúng ta?

Một trong những lý do chính là ở môi trường của chúng ta. Khi đắm mình trong một nền văn hóa của sự hài lòng tức thì, kiên nhẫn không phải là một lựa chọn được mặc định sẵn. Kết quả là, chúng ta có xu hướng dễ nổi cáu hơn khi mọi người không thay đổi. Thường thì mọi người có thay đổi, nhưng đó không phải chuyện một sớm một chiều. Chỉ có một phạm vi trong cuộc sống của họ được cải thiện, nhưng chúng ta thì vẫn tiếp tục chú trọng vào những phạm vi gây ra đau khổ ban đầu. Chúng ta quên một điều là sự thay đổi thực sự cần thời gian.

## GIÁ TRỊ CỦA THỜI GIAN

Các lớp học kinh doanh thường đề cập hai nguyên tắc của kinh tế học:

Thứ nhất, ba yếu tố bạn phải quan tâm là chất lượng, giá cả, và tính tiện ích.

Thứ hai, bạn có thể chọn hai yếu tố, nhưng không được chọn cả ba.

Ví dụ, một cửa hàng tiện ích nằm ở góc thường bày bán các sản phẩm có thương hiệu (chất lượng) và đậu xe dễ dàng (tiện lợi) – nhưng bạn sẽ phải trả nhiều hơn nhiều cho những món hàng đó (giá cả). Một kho tổng cung cấp chất lượng hàng đầu và giá cả tốt nhất, nhưng chỗ đậu xe lại ở đằng xa và xếp hàng dài (tiện ích). Cũng có những cửa hàng được biết đến với giá cả cực kỳ thấp và đường vào thuận tiện, nhưng bạn sẽ phải chấp nhận bỏ qua yếu tố chất lượng.

Các mối quan hệ cũng diễn ra tương tự. Chúng ta gặp gỡ mọi người trong một đám cưới hoặc những sự kiện xã hội khác (thuận tiện) và thiết lập một mối liên hệ ngắn ngủi với họ (thời gian), nhưng chưa hình thành được kiểu tình bạn mà chúng ta có thể chia sẻ những cảm nhận sâu sắc của mình (chất lượng). Những người khác đã trở thành bạn thân (chất lượng) vì họ đã cùng chúng ta trải qua những thăng trầm trong nhiều năm (thời gian), nhưng họ lại chuyển đi chỗ khác, do vậy cần phải nỗ lực mới duy trì được tình bạn đó (thuận tiện).

Tiếp theo, có những người khiến chúng ta nổi giận. Nếu họ là một người mà bạn không biết lắm, chúng ta có thể dễ dàng lờ họ đi và tránh xa để họ không làm chúng ta nổi cáu. Nhưng khi người đó là một thành viên trong gia đình mà ta không thể tránh được thì sẽ có thêm một khía cạnh khác. Có thể đó là người mà chúng ta thực sự quan tâm, nhưng lại không thành thật bày tỏ cảm xúc của mình vì ngại phản ứng của họ. Chúng ta muốn thấy họ thay đổi, nhưng điều đó có vẻ mất rất nhiều thời gian (nếu xảy ra) và ta sẽ nản lòng.

Sự thật là có thể họ sẽ chẳng bao giờ thay đổi. Nhưng ngay cả khi họ thay đổi thì điều đó cũng không xảy ra ngay lập tức. Các mối quan hệ chất lượng được vun đắp theo thời gian chứ không phải một sớm một chiều. Thừa nhận thực tế đó thì chúng ta càng ít bị thất vọng.

Gần đây tôi có đọc về một nghệ nhân bậc thầy chế tạo đàn violin với mục đích kiếm sống. Ông rất kỹ về chất lượng, nhưng lại mất đi sự nhanh chóng. Ông làm việc toàn thời gian và mất chín tháng mới làm xong một cây đàn. Nhưng người ta sẵn sàng trả ông từ 80.000 đô- la đến 100.000 đô-la cho một chiếc đàn khi hoàn thành.

Những người biết dung hòa tính cách khó chịu của người khác đã hình thành được tính cách kiên nhẫn, họ hiểu rằng để làm được điều đó thì không thể vội vàng.

## BÍ QUYẾT CỦA SỰ KIÊN NHẪN

Khi đang đi trên đường và bị người khác tạt đầu, chúng ta thường nghĩ đó là kẻ kém hiểu biết và ngạo mạn cho rằng đó là đường của riêng hắn. Chúng ta đưa ra những lời nhận xét mang tính cá nhân và biện hộ cho phản ứng của mình. Chúng ta biết chắc họ "dở hơi". Nhưng nếu vô tình tạt đầu người khác thì chính chúng ta chỉ bảo là không để ý. Chúng ta không chủ ý, đó chỉ là một sơ suất.

Có lẽ vậy.

Thực tế chúng ta không thể biết điều gì đang đi qua tâm trí người kia. Ngay cả một người rất kiên nhẫn cũng khó chịu khi bị người khác tạt qua mặt. Nhưng họ không áp đặt lý giải cho động cơ của người lái xe kia. Có thể người kia làm vậy là có chủ tâm, cũng có thể chỉ là sơ suất. Không có lý do nào có thể làm tình hình trở nên tốt hơn, nhưng một người kiên nhẫn sẽ không để cảm xúc của mình bị kiểm soát bởi người khác để rồi bị ám ảnh về chuyện đó.

Tất cả quay lại vấn đề đâu là sự thật. Nếu biết điều gì là đúng trong một tình huống (ví dụ, những động cơ của người kia), chúng ta có thể đưa ra quyết định chính xác về cách phản ứng của mình. Nếu không biết điều gì là đúng trong một tình huống, chúng ta chỉ có thể giả định. Nếu giả định sai, thì cách hiểu của chúng ta sai và phản ứng sẽ không phù hợp. Với cách phản ứng không thích hợp thì chúng ta sẽ không bao giờ có thể kiên nhẫn được.

Kiên nhẫn không có nghĩa là ngồi và chờ người kia thay đổi. Kiên nhẫn không có nghĩa là thụ động để người kia tùy ý làm những gì họ muốn, và cũng không có nghĩa là chúng ta cảm thấy thoải mái mỗi lần chạm trán họ. Tính kiên nhẫn được hình thành trong chúng ta sau những lần chạm trán đó. Đó là đặc tính giúp chúng ta duy trì sự mạnh mẽ khi gặp những vấn đề khó khăn trên một chặng đường dài.

Vậy chúng ta phải làm sao để kiên nhẫn nếu bản thân không có đức tính đó? Mọi người thường nói đùa rằng chúng ta đừng cầu nguyện để có được tính kiên nhẫn, vì Đức Chúa trời sẽ ban cho người cầu nguyện những người có rắc rối để rèn luyện tính kiên nhẫn. Tôi không cho rằng đó là một thuyết hay, nhưng nó cũng cho thấy một quan điểm thú vị.

Tương tự như bất kỳ đặc điểm tích cực nào, tính kiên nhẫn là đặc tính được hình thành theo thời gian.

Giống như cơ bắp được phát triển bằng các bài luyện được lặp đi lặp lại, tính kiên nhẫn mạnh dần khi chúng ta thực hành nhiều lần phản ứng với người khác theo lối tích cực.

Nếu bạn đánh răng hai lần một ngày, mỗi lần hai phút, tổng cộng chúng ta có hơn 24 tiếng trong một năm. Điều gì xảy ra nếu chúng ta quyết định đánh răng theo cách hiệu quả hơn và chỉ gói gọn trong một lần? Nghỉ một ngày làm việc, bắt đầu lúc nửa đêm, và chải răng trong suốt 24 giờ liên tục. Bạn sẽ không cần phải chải răng trong suốt một năm!

Điều tương tự cũng đúng với tính kiên nhẫn. Chúng ta không thể dùng một liều khổng lồ và hy vọng nó sẽ kéo dài cả năm. Đó là thứ dần hình thành bên trong bản thân khi chúng ta chọn cách phản ứng phù hợp trong mỗi tình huống mà chúng ta gặp.

## HỌC TỪ VIỆC HƯỚNG NỘI

Giả sử 10 năm trước bạn đã viết ra những điều mình mong đợi hôm nay, không phải về của cải và thành công, mà về tính cách, thái độ và hành động. Nhìn vào con người bạn hôm nay, bạn cảm thấy thế nào về quá trình mà bạn đã trải qua? Bạn có được như mình mong muốn không?

Hầu hết chúng ta sẽ nói: "Tôi vẫn đang trong quá trình. Có, tôi thấy tốt hơn, nhưng còn cả chặng đường dài phía trước." Tính kiên nhẫn là khi chúng ta tập trung vào quá trình thay vì kết quả. Đó là cách suy nghĩ để bản thân bước tiếp khi chưa có ngay kết quả mong muốn.

Đó là những gì nên xảy ra trong các mối quan hệ. Học tính kiên nhẫn nghĩa là bình tĩnh nhìn qua lăng kính của sự thật.

• Sự thay đổi cần thời gian.

• Chúng ta không có nhiệm vụ phải uốn nắn người khác, và chúng ta sẽ thất vọng nếu kỳ vọng vào điều đó.

• Mọi người đều đang trong quá trình rèn luyện tính kiên nhẫn.

• Mỗi người thay đổi theo một lịch trình riêng chứ không theo lịch trình của chúng ta.

Một ví dụ điển hình là có người bị chấn thương sọ não. Những người quan sát qua loa nhận thấy người đó không có phản ứng và không thể làm được gì. Một thành viên thân thiết trong gia đình nhìn thấy thực tế bệnh nhân có những dấu hiệu tiến triển nhỏ nhất, ví dụ như dấu hiệu họ siết chặt một bàn tay... Mọi thứ đang có tiến triển, nhưng không thể nhanh được.

Kiên nhẫn cho phép chúng ta giúp mọi người thay đổi theo nhịp tiến triển của họ. Thiếu kiên nhẫn là chúng ta đã đặt trọn hy vọng vào sự tiến triển trong tương lai thay vì sống trong thực tế hiện tại.

# Chìa khóa số 5

# NHÌN CUỘC SỐNG QUA LĂNG KÍNH TỬ TẾ

Bạn muốn là người tử tế hay người thành công?

Nếu một người xem tin tức một tiếng đồng hồ và ra sức mô tả tình hình thế giới, "sự tử tế" có lẽ không nằm trong phần mô tả đó.

Nghiên cứu chỉ ra rằng niềm tin vào chính phủ và lãnh đạo trong các tổ chức đang ở mức rất thấp.

Các chương trình thực tế phát triển khán giả bằng cách tiết lộ những chiến thuật không trung thực mà người ta sử dụng hòng chơi xấu người khác, đồng thời giả tạo lòng tốt để có được niềm tin của họ.

Khi chính trị và kinh tế thay đổi, sự tồn tại dường như tập trung vào khả năng đánh lừa và chơi trội hơn của người này so với người kia.

Sự tử tế thường được mọi người nhìn nhận là không có liên quan gì tới thành công, hoặc là thứ bạn thực hiện để có được lợi thế so với người khác.

Nhiều người mua những cuốn sách nói về cách trở nên khỏe mạnh, giàu có, nổi tiếng, và cân bằng cuộc sống. Nhưng rất ít người đổ xô đi mua những cuốn sách nói về sự tử tế. Trong một thế giới cạnh tranh, dường như chúng ta nghĩ sự tử tế sẽ ngăn cản việc đạt được những điều lớn lao. Khi nhắc đến những người thành công, sự tử tế không phải là cụm từ đầu tiên bật ra khỏi đầu chúng ta.

Chúng ta có thể thừa nhận rằng sự tử tế là một đức tính tốt, và đánh giá cao số ít người trong cuộc sống có đặc điểm như vậy. Nhưng bên trong, có thể chúng ta thấy đó là điểm yếu chứ không phải điểm mạnh.

Tôi nhớ trong một bài thuyết giáo, một mục sư đã nói: "Không một ai muốn dòng chữ 'Họ là những người tốt bụng' viết trên bia mộ của mình." Hàm ý là nếu một người nào đó nổi tiếng là tốt tính thì đồng nghĩa với việc họ chưa hoàn thành được việc gì trong đời.

Trong bối cảnh đó, làm người tử tế có vẻ như phải nhún một bước. Người ta cảm thấy rằng sự tử tế giống như một điều gì yếu đuối – nén đam mê và dập tắt ngọn lửa điều khiển chúng ta. Người ta cho rằng tử tế có nghĩa là bỏ cuộc và luôn có xu hướng tránh đối đầu. Những người có tính cách hướng ngoại có cảm giác họ phải bỏ đi bản tính tự nhiên của mình để trở thành một người không đúng với bản chất của họ. Những người có tính cách trầm lắng hơn thường lấy sự tử tế để biện minh cho việc không phấn đấu hơn của mình.

Sự tử tế được mọi người coi là một đức tính tốt. Nhưng trong nền văn hóa thúc đẩy sự thành công thì ít người phá lệ để biến nó thành một phần trong cuộc sống của mình. Họ xem đó là đức tính không bắt buộc, giống như ghế sưởi ấm trong trong một chiếc xe hơi mới: đẹp, nhưng không cần thiết.

Nhưng lý do không phải vì tử tế là một bản tính lỗi thời, đó là cách hiểu sai. Sự tử tế không phải chỉ là sự dịu dàng hoặc tốt bụng, nó là một yếu tố quan trọng trong một cuộc sống thành đạt. Sự tử tế là một phần quan trọng của sức mạnh.

**SỨC MẠNH CỦA LÒNG TỐT**

Lòng tốt và sức mạnh không hề xung khắc nhau. Sức mạnh mà không có lòng tốt thì đó là sự lừa dối. Lòng tốt mà không có sức mạnh sẽ dần suy yếu. Chỉ khi nào cả hai tố chất này đi cùng nhau mới tạo ra tính ảnh hưởng thực sự trong đời sống của người khác.

Khi tiếp xúc với những người gây chuyện trong cuộc sống, chúng ta sợ rằng bất kỳ biểu hiện lòng tốt nào đều sẽ bị coi là điểm yếu mời gọi sự công kích. Nhưng chỉ có những người mạnh mẽ mới có thể có lòng tốt thực sự. Sự tử tế trở thành một trong những đặc tính cho phép chúng ta giao tiếp hiệu quả với người khác. Hai cháu gái của tôi, lên bốn và sáu tuổi, thường làm tôi ngạc nhiên

bởi sự tử tế chúng dành cho nhau. Chúng vẫn đánh nhau như phần lớn trẻ em khác, nhưng khi một trong hai đứa cần sự vỗ về nhẹ nhàng thì dường như chúng lại có một "giác quan thứ sáu" vậy. Tôi thấy Averie dùng tiền của mình để mua một món quà cho em gái, Elena, vì cô bé biết món quà đó có ý nghĩa như thế nào với em gái. Elena thường là người chủ động chia món tráng miệng yêu thích với chị. Càng thể hiện sự tử tế với nhau thì mối quan hệ của hai chị em càng trở nên khăng khít.

Thử nghĩ xem chúng ta cảm thấy thế nào khi ai đó thể hiện lòng tốt với mình. Chúng ta sẽ không chỉ chú ý đến hành động tử tế đó, chúng ta cảm nhận khác hẳn về người đó. Sự tử tế là một cái bắt tay đầy cảm xúc tạo dựng lòng tin giữa hai con người với nhau.

Kết quả thậm chí còn rõ ràng hơn khi ai đó thể hiện lòng tốt với kẻ thù của họ. Một người đang chờ đợi bị người kia chỉ trích hoặc trừng phạt nhưng thay vào đó lại nhận được lòng tốt của họ. Ngay cả khi có sự bất đồng hoặc tổn thương mạnh mẽ, thì rất khó chối bỏ thực tế là họ đã được đối xử với sự tôn trọng và tử tế, giảm thiểu sự tấn công.

Một nỗi sợ hãi phổ biến là chúng ta phải từ bỏ tính cách cá nhân để có được sự tử tế. Chúng ta muốn được tham gia trọn vẹn trong cuộc sống, và chúng ta không muốn giả vờ làm một người không phải là chính mình. Chúng ta sợ sống một cuộc đời với mệnh lệnh phải "tử tế" ẩn chứa phía sau, ám chỉ rằng chúng ta cần phải dịu bớt tính cách của mình xuống một mức. Chúng ta cảm thấy như bản thân phải có bổn phận sơn màu cho cuộc sống của mình.

Lòng tốt không thay thế cho tính cách, nó là một đức tính cần có trong mỗi người nếu muốn bao dung với những người xung quanh. Thêm chút muối vào thức ăn không thay thế được thức ăn mà nó làm tăng hương vị tự nhiên. Lòng tốt mang đến sự thấm đượm sâu sắc trong các mối quan hệ.

**KHOA HỌC VỀ LÒNG TỐT**

Lòng tốt giúp chúng ta gây ấn tượng trong đời sống hàng ngày và các mối quan hệ. Bất kể cá tính, giới tính, hoặc tuổi tác, lòng tốt là một yếu tố quan trọng cho sự thành công trong mọi lĩnh vực đời sống. Nó mang lại giải pháp giúp mọi người lấy lại niềm tin về thế giới xung quanh. Thay vì một mánh lới để sinh tồn, nó trở thành cách thức ảnh hưởng đến đời sống của người khác, một chất xúc tác cho sự thay đổi tích cực trên thế giới.

Chúng ta không trở nên tốt bụng bằng việc làm những điều tốt cho người khác. Chúng ta làm những việc tốt cho người khác vì bản chất chúng ta tốt bụng.

Dường như những người tốt sống lâu hơn, được nhiều người yêu quý hơn, vui vẻ hơn và thành công trong công việc hơn so với người khác. Lòng tốt không chỉ là một đức tính tốt, nó mang lại những lợi ích trong thế giới thực cho cả người cho và người nhận.

Chúng ta thường nghe câu: "Người tốt thì xếp cuối cùng." Nhưng sau hơn hai thập kỷ làm việc trong giới kinh doanh, tôi thấy ý nghĩa ngược lại thường đúng hơn. Có những kẻ áp đặt chuyên ức hiếp người khác để tiến lên vị trí đầu, nhưng nhân viên của họ thường ít trung thành, gắn bó và vui mừng vì là một phần của công ty. Họ thường dùng bề ngoài có vẻ tử tế như một chiêu bài để nhân viên đi theo họ, nhưng kết cục lại dẫn đến sự thiếu lòng tin vào tổ chức.

Tôi cho rằng cụm từ "Kem nổi trên mặt" thì chính xác hơn. Có nhiều nhà quản trị mà tôi từng làm việc cùng trong các tập đoàn và các tổ chức lớn đã rất thành công bằng việc thiết lập các mối quan hệ thực sự với những người xung quanh trong bước đường phát triển của mình. Bắt đầu từ phía dưới, họ thực sự quan tâm đến những người quanh họ. Thay vì chèo kéo vì lợi ích của riêng mình, họ xây dựng lòng tin từ cấp độ đó và tính ảnh hưởng bắt đầu tăng lên khi đạt đến các chức vụ khác nhau.

Khi có ai đó đối xử tử tế với mình thì chúng ta đều rất đỗi ngạc nhiên vì điều đó ít khi xảy ra. Nó khiến chúng ta muốn kết nối với người đó và chúng ta thấy mình cũng tử tế lại với họ.

Điều tương tự cũng đúng với một người không tử tế. Khi họ cư xử tồi, chúng ta chỉ muốn tránh xa họ. Chúng ta không tin tưởng và luôn nghi ngờ các hành động và động cơ của họ.

Điều gì xảy ra nếu chúng ta khiến cho mọi việc trở nên đơn giản hơn bằng cách tử tế với một người "khó ưa"? Không có gì đảm bảo cách phản ứng của người kia, nhưng nó sẽ làm thay đổi các yếu tố trong mối quan hệ. Chúng ta cư xử tử tế không phải để người kia thay đổi. Chúng ta cư xử tử tế vì đó là việc đúng nên làm.

Đó là một Quy tắc Vàng: "Hãy đối xử với người khác theo cách con muốn họ đối xử với mình."

Sự tử tế thực sự không phải là một kỹ thuật mà chúng ta sử dụng để thay đổi người nào khác. Đó là đặc điểm tính cách. Chúng ta sẽ

đối xử tốt với người khác dù họ có làm hoặc nói gì. Nó không có nghĩa là chúng ta phải thật thoải mái và thân thiện với một người gây rắc rối khi họ làm tổn thương chúng ta. Nó chỉ có nghĩa là chúng ta đối xử tốt và tôn trọng họ như một người bình thường. Nó mang ý nghĩa của câu nói: "Hãy yêu kẻ thù của bạn."

Terry là nhân viên mới trong văn phòng, bắt đầu làm việc chưa đầy ba tháng. Hầu hết các nhân viên bán hàng khác đều đối xử tốt với cậu, nhưng Bill lại có vẻ ác cảm với cậu ấy. Bill làm việc ở đó lâu hơn những người khác và luôn là nhân viên bán hàng đứng đầu trong công ty. Anh ấy là người giỏi nhất, anh ấy biết điều đó, và anh ấy đảm bảo những người khác cũng phải biết điều đó. Không ai biết chắc là vì kiêu ngạo hay vì thiếu tự tin khiến anh ấy cứ thường xuyên tấn công Terry, chỉ ra là cậu nhân viên mới không có tố chất để thành công trong lĩnh vực này. Bill mỉa mai Terry và hạ thấp cậu ấy sau lưng.

Terry không phải là người có cách cư xử tệ. Cậu không trả đũa hoặc dùng những thủ đoạn tương tự mà Bill đã làm với mình. Thay vào đó, cậu ấy luôn luôn đối xử rất tốt với Bill. Terry tự bảo vệ mình bằng cách không đến gần Bill nhiều. Trước mặt Bill, cậu cố gắng khen ngợi con người cũng như năng lực của anh ta. Khi không có Bill cậu cũng cư xử như vậy. Khi những người khác gọi Bill là đồ ngu xuẩn, Terry vẫn nhấn vào những điểm mạnh của anh ta. Cậu biết rằng có điều gì đó khiến mọi người cư xử với anh ta theo cách đó, vì mọi người sẽ không hành động như vậy nếu trong quá khứ không có điều gì khó chịu thúc đẩy hành vi của họ.

Bước ngoặt đến khi Terry có một khách hàng lớn sẽ mang lại cho cậu khoản hoa hồng hàng nghìn đô-la. Cậu biết Bill là người phù hợp hơn đối với khách hàng này và đã thu xếp cho Bill làm với khách hàng đó thay cho cậu. Đó là một hành động tử tế được biểu lộ ra.

Bill và Terry không bao giờ là bạn thân của nhau, và Bill thì vẫn bị mọi người nhìn nhận là một kẻ ngu xuẩn. Tuy nhiên, có một sự tôn trọng ngầm lớn dần lên giữa Bill và Terry. Bill không bao giờ nói hay về Terry, nhưng anh ta cũng không nói điều gì tiêu cực. Terry chọn lối sống tử tế và chân thành, và Bill thì thấy khó cưỡng lại. Điều đó không thay đổi cuộc sống của Bill, nhưng nó đã làm thay đổi mối quan hệ của họ.

**LỰA CHỌN SỰ TỬ TẾ**

Khi những người gây phiền toái bám lấy cuộc sống của chúng ta

bằng những xúc tu của họ, chúng ta không thể vờ như mọi thứ đều ổn. Sẽ có một thời điểm, địa điểm xảy ra xung đột. Nhưng chúng ta phải giải quyết với sự tập trung vào lợi ích của người khác cũng như lợi ích của chính mình.

Có thể bạn sẽ hỏi tôi: "Vậy tôi có cần phải đối xử tốt với một kẻ rắc rối không?"

Việc cảm nhận về người này tích cực hơn so với người khác vốn là lẽ tự nhiên. Chúng ta sống gần gũi hơn với một số người và với một số người khác thì không như vậy. Khi tức giận với một người nào đó hoặc họ làm tổn thương chúng ta, thì sự tử tế không phải là phản ứng đầu tiên mà chúng ta nghĩ đến. Nhưng nếu xác định sự tử tế là một giá trị chúng ta đặt ra, nó có thể là một phần quan trọng của mọi mối quan hệ – ngay cả với những mối quan hệ khó nhằn nhất. Nó không có nghĩa là chúng ta bỏ qua tình huống, nó có nghĩa là chúng ta phải nhìn vào người khác và những gì mà họ đang làm bằng đôi mắt thấu hiểu hơn.

Ngay cả khi đau khổ, chúng ta đều có thể chọn sự tử tế là một cách phản ứng phù hợp và tích cực – dù chúng ta đang đối phó với những người gây chuyện, những đứa trẻ hay vòi vĩnh, những cô cậu thiếu niên nổi loạn, những người thân lớn tuổi bị mất trí, hoặc thậm chí là một chú cún con nhai tờ bìa cuốn sách mình yêu thích.

## GIẤC MƠ LÒNG TỐT

Thế giới sẽ như thế nào nếu mọi người đều cư xử tử tế, ngay cả với những người mà họ bất hòa? Điều gì sẽ xảy ra với chiến tranh, chính trị, chính phủ, gia đình và nhà thờ? Điều gì sẽ xảy ra nếu mọi người phải tham gia một khóa học về sự tử tế trước khi xuất hiện trong một chương trình truyền hình thực tế?

John Donne – một nhà thơ người Anh từng nói, "Không ai là một hòn đảo", ý muốn nói rằng không ai có thể sống cô độc một mình, chúng ta đều liên quan tới những người khác. Giống như khi ném một hòn sỏi xuống ao sẽ xuất hiện những gợn sóng hình tròn loang ra. Sự tử tế của một người có thể có được tính ảnh hưởng đó. Nó tác động đến cuộc sống của một người khác, cũng như có tác động đến toàn xã hội.

Sự tử tế là một đặc tính dễ lan truyền. Nó là một chất "làm giảm độ axit" để sống trong một thế giới độc hại. Nó là một công cụ mà Đức Chúa trời đã ban tặng cho chúng ta để thay đổi thế giới bằng

cách gây ảnh hưởng đến người khác – từng trái tim một.

# Chìa khóa số 6
# LỰA CHỌN CỦA BẠN

**DỰA TRÊN SỰ CƯƠNG TRỰC, KHÔNG PHẢI SỰ THUẬN TIỆN**

Mỗi năm vài lần tôi tổ chức các buổi hội thảo tại những xưởng phim lớn ở Hollywood.

Phần thú vị nhất trong ngày là giờ ăn trưa. Khi giải lao, tôi đi mấy bước qua trường quay. Bước vào những "tuyến phố" mà tôi nhận ra trên các chương trình ti-vi và các bộ phim yêu thích luôn là điều thú vị.

Trên màn hình, có vẻ như bạn đang đi qua khu buôn bán kinh doanh của một thành phố lớn. Nhìn cận cảnh tôi thấy mặt trước của các cửa hàng được thiết kế kỹ lưỡng, và những tòa nhà không có gì phía sau ngoại trừ khung giàn giáo để giữ cho chúng được thẳng đứng. Tất cả nhìn rất thật nhưng bên trong lại rỗng, không có gì ngoại trừ diện mạo bề ngoài.

Ngành công nghiệp giải trí được làm giả. Diễn viên là người thật, giả bộ làm người khác, nói những từ trong kịch bản, trong những tòa nhà không có thật. Hàng triệu người trong chúng ta bỏ ra hàng triệu giờ và hàng tỷ đô-la để xem những hình ảnh giả tưởng, dù biết là nó không thật.

Tôi chỉ trích ngành công nghiệp phim ảnh cũng như chỉ trích những cuốn sách hư cấu vậy. Tất cả chúng ta đều thích một câu chuyện hay. Nhưng nó trở thành vấn đề khi mối quan hệ của chúng ta dựa vào các "nhân vật" thực ra không phải là họ, họ giả bộ một kiểu trong khi thực tế lại hoàn toàn khác. Khi các mối quan hệ được hình thành theo những đặc điểm bề ngoài thay vì đặc tính bên trong, thì không hy vọng có thể kiểm soát được những người hay gây rắc rối theo hướng tích cực.

Chúng ta cần một sự chính trực an toàn.

## TÁC ĐỘNG CỦA SỰ CHÍNH TRỰC

Trong quá khứ, hầu như mọi người đều có chung một định nghĩa về sự chính trực: bạn trung thực và bạn là người có thể tin tưởng được. Khi tin tưởng bạn, tôi có thể nói ra sự thật. Nếu bạn không có tính chính trực, bạn là một kẻ nói dối và tôi sẽ không tin bạn.

Nhưng cách đây mấy thập kỷ, một "phiên bản" mới về sự chính trực trở nên phổ biến, được gọi là "đạo đức học tình huống". Điều đó nghĩa là chúng ta thường kiểm soát bất kỳ tình huống nào dựa trên sự thuận tiện với mình. Nếu việc nói ra sự thật mà không được thoải mái hoặc khiến ta cảm thấy xấu hổ thì chúng ta có thể "điều chỉnh sự thật". Nếu giả vờ tôn trọng một người mà bạn không thật sự tôn trọng, nghĩa là chúng ta đã sắm vai. Thay vì chọn cách đúng, chúng ta chọn cách dễ cho mình.

Sự chính trực có nghĩa là vẻ bề ngoài phản ánh chính xác con người bên trong. Đó là khi hình ảnh trước công chúng của chúng ta giống với hình ảnh trong đời sống riêng tư. Chính trực là khi những người mà bạn không biết rõ lắm nói toàn những điều tích cực về bạn, và người bạn đời và con cái bạn sẽ không thắc mắc: "Họ đang nói về ai thế nhỉ?"

Người ta nói rằng tính chính trực là làm những việc đúng đắn thậm chí khi chỉ có mình bạn và chỉ bạn biết được việc bạn làm. J.C. Watts – một chính trị gia người Mỹ từng nói: "Rất nhiều người nghĩ rằng điều duy nhất đúng là những việc làm trót lọt, và điều duy nhất sai là những việc làm bị tóm." Chúng ta không muốn trở thành một trong số những người này.

Tính chính trực là cơ sở của niềm tin. Một cuộc đời không có sự chính trực chẳng khác nào một căn nhà vừa được sơn nhưng các tấm gỗ bên trong đã bị mối xông, trông bề ngoài đẹp nhưng lại thiếu đi sự toàn vẹn. Theo thời gian ngôi nhà bắt đầu mục nát.

Những mối quan hệ hời hợt làm tôi nhớ đến một chiếc thang gập cũ bằng gỗ của mình. Khi dùng nó để sơn hoặc lấy đồ, tôi luôn tự hỏi liệu cái thang có bị gẫy không, vì khi bước lên nó cứ lắc lư và kêu răng rắc. Khi trèo lên, tôi liên tục nghĩ mình sẽ nhảy vào đâu nếu cái thang bắt đầu gẫy. Cuối cùng, tôi đã mua một cái thang mới làm bằng hợp kim nhôm. Khi dùng nó, tôi không cả nghĩ về nó nữa. Tôi hoàn toàn tin tưởng là nó sẽ không gẫy. Tôi có thể tập trung 100% vào nhiệm vụ lúc đó.

Đó là những gì tính chính trực giúp ích trong các mối quan hệ. Trải nghiệm với những người có tính chính trực cao mang lại cho chúng ta rất nhiều sự tin tưởng vào mối quan hệ đó.

## TÁC ĐỘNG CỦA TÍNH CHÍNH TRỰC TRONG CÁC MỐI QUAN HỆ

Sự tin tưởng sẽ là nền tảng để chúng ta xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với mọi người. Khi không thể tin tưởng, sẽ rất khó để xây dựng mối quan hệ. Dù người khác có nói hoặc làm gì đi nữa, chúng ta vẫn luôn nghi ngờ động cơ của họ. Ta sẽ luôn đánh giá lời nói của họ, tự hỏi liệu những điều họ nói có thể tin được không.

Không có tính chính trực sẽ không có cơ sở cho một mối quan hệ phát triển. Trong phần trước, chúng ta nói về sự cần thiết của việc đặt mọi thứ dựa trên sự thật thay vì dựa trên cảm nhận và giả định. Với tính chính trực, chúng ta không chỉ cần biết những gì xung quanh mình là đúng và có thật, mà chúng ta còn cần có sự thật bên trong mình.

Chúng ta chỉ được mọi người tin tưởng nếu chứng minh được bản thân đáng tin cậy. Chúng ta trở nên đáng tin khi mọi người nhìn nhận qua thời gian và nhìn ra tính chính trực bên trong con người mình. Chúng ta không thể chỉ nói với một người là họ cứ tin ta đi, họ phải tự quan sát và nhận ra điều đó. Nếu chúng ta không thành thật, họ có thể có ấn tượng tốt ban đầu, nhưng qua thời gian họ dần nhận ra chúng ta chỉ là một bộ phim được dựng lên mà thôi.

Một người vợ nói với chồng: "Anh chẳng bao giờ nói với em là anh còn yêu em." Anh chồng trả lời: "Anh đã nói với em điều đó khi chúng ta kết hôn. Nếu có sự thay đổi, anh sẽ cho em biết." Có thể anh ta yêu vợ và nói: "Ừ, anh yêu em." Nhưng câu nói sẽ trở nên vô nghĩa, trừ khi những hành động của anh ta chứng tỏ sự quan tâm với cô. Sự chân thực nghĩa là những lời nói phải đi đôi với hành động.

Chúng ta không thể ép buộc một người nào đó phải có sự chính trực. Người duy nhất mà chúng ta có thể kiểm soát được là chính mình. Tính chính trực không làm thay đổi người khác, mà nó tạo ra nền tảng cho các mối quan hệ. Dù mọi người phản ứng với mình thế nào, chỉ cần chúng ta bộc lộ sự chính trực họ sẽ nhận ra chúng ta đang hành động xuất phát từ tâm mình.

Có người nói rằng nếu bạn có tính chính trực thì những vấn đề khác không còn quan trọng nữa. Nếu bạn không có tính chính

trực thì những vấn đề khác cũng không quan trọng nữa. Đó là nền tảng cho mọi mối quan hệ lành mạnh.

## TÍNH CHÍNH TRỰC GIẢ TẠO

Giả vờ có tính chính trực cần rất nhiều công sức. Nó giống như việc đẩy một chiếc xe chở hàng trong cửa hàng tạp hóa và bánh xe cán vào một quả chuối trên sàn nhà. Quả chuối bị kẹt vào một bánh và bánh xe đó không quay được. Chúng ta đẩy xe đi tới, đi lui cố gạt quả chuối ra, nhưng không ăn thua. Đúng, chúng ta có thể tiếp tục mua sắm, nhưng tình hình đã trở nên tiêu cực vì toàn bộ thời gian chúng ta tập trung vào chiến đấu với một quả chuối.

Các diễn viên điện ảnh trải nghiệm tình trạng này khi đóng vai. Họ phải làm cho khán giả tin rằng mình thực sự là một người khác. Nhưng sau khi kết thúc cảnh quay, họ không còn ở trong vai đó nữa. Nếu họ giả vờ mình thực sự là nhân vật đó ngoài xã hội, mọi người sẽ thích thú nhưng không ai tin ở họ. Vì vậy, họ đóng vai trong phim ảnh và thường bị kiệt sức ở thời điểm kết thúc, vì trước đó phải dồn năng lượng để giả vờ thành một người không phải họ.

Mark Twain nói nếu bạn luôn nói sự thật, thì bạn không cần phải có trí nhớ tốt. Đó chính là cách biểu hiện của sự chính trực. Nếu chúng ta thực sự chính trực, chúng ta sẽ không bị mệt mỏi vì phải đóng kịch cho có.

Trong cả sự nghiệp của mình, bố tôi làm việc cho một công ty gas. Một trong những nhiệm vụ của ông là dạy cho công nhân mới cách hàn ống thép. Họ sẽ thực hành cho đến khi một mối hàn được xử lý thành công. Sau đó ông đặt ống hàn trên vào một máy xoắn kim loại để ống thép bể ra. Nếu mối hàn tốt, kim loại sẽ bị bẻ gãy trước chứ không phải mối hàn. Nếu mối hàn được toàn vẹn thì nó còn bền hơn cả thép.

Mối hàn tương tự như sự chính trực trong cuộc sống của chúng ta, nó mang lại sức mạnh không thể bể vỡ khi chúng ta bị xoay vặn bởi áp lực từ những lựa chọn của người khác. Điều đó không có nghĩa là chúng ta phải cứng rắn và mạnh mẽ với người khác, mà chúng ta phải tăng cường sức mạnh bên trong để vững vàng khi bị người khác thử thách.

Những người gây rắc rối thường dùng logic để khiến chúng ta nổi giận, và họ thường rất thạo kiểu đó. Khi chịu áp lực của cảm xúc, rất dễ cho rằng logic của họ là đúng. Cứ để nó rối tung trong đầu,

chúng ta cảm thấy như mình phải phản ứng một cách hoàn hảo. Nhưng sự chân chính ở phía chúng ta chứ không phải ở phía họ. Việc tăng cường sự chính trực có nghĩa là nuôi dưỡng sự thật trong cuộc sống, xây dựng lòng tin vững chắc cho dù người khác có làm gì đi nữa.

Nếu chúng ta giả bộ chính trực, nhìn có vẻ chúng ta giống một mối hàn tốt. Nhưng khi phải chịu áp lực, chúng ta sẽ bị vỡ vụn.

## BẢO VỆ SỰ CHÍNH TRỰC

Có được sự chính trực không giống việc lấy một tấm bằng đại học, nơi bạn tốt nghiệp và lấy bằng trọn đời. Chúng ta phải liên tục giữ gìn, có ý thức duy trì. Vua Solomon[1] nói: "Hãy giữ gìn con tim mình, vì mọi thứ bạn làm đều bắt nguồn từ đó."

*[1] Vua Solomon sống vào khoảng năm 965-928 trước Công Nguyên, ông là nhà chính trị gia, nhà cầm binh lỗi lạc đồng thời ông cũng là một vị quân vương xuất sắc của Vương quốc Israel thống nhất.*

Sẽ thật tuyệt vời nếu mua một chiếc xe mới mà chẳng bao giờ phải rửa? Thật không may, chiếc xe đó liên tục phải tiếp xúc với bầu không khí ô nhiễm, phân chim, nhựa cây và bụi. Đó là lý do tại sao chúng ta cần thường xuyên dùng một lớp sáp để bảo vệ. Khi làm như vậy thì vẫn có phân chim và bụi bẩn bám vào xe nhưng chỉ cần phụt rửa nhanh là chúng sẽ trôi hết. Nếu không có lớp bảo vệ đó, các chất gây ô nhiễm sẽ dần dần ăn vào lớp sơn và làm hư hại đến sự toàn vẹn của chiếc xe.

Chúng ta sống trong một xã hội bị tấn công bởi vô vàn lý do để rồi phải từ bỏ sự chính trực của mình. Những lý do lôi kéo chúng ta thỏa hiệp, thay vì làm những điều đúng, chúng ta sẽ làm những điều thuận tiện.

Thật ngây thơ khi nghĩ rằng sự chính trực của chúng ta được bảo vệ, rằng chúng ta đủ mạnh mẽ để xử lý những thông tin đầu vào tiêu cực quanh mình (kể cả sự ảnh hưởng của những người hay gây rắc rối). Chúng ta cần một lớp phủ sáp và xịt rửa thường xuyên để giữ cho lớp "sơn" không bị ảnh hưởng. Giữ cho lớp sơn được bền đẹp dễ hơn nhiều so với việc phủ lại sơn mới khi lớp sơn cũ đã bị bong tróc. Việc duy trì tính chính trực dễ hơn nhiều so với việc tìm lại một khi đánh mất nó.

Chúng ta bảo vệ sự chính trực như thế nào?

Gần gũi với những người có suy nghĩ tích cực trong cuộc sống của

bạn.

Chúng ta có xu hướng trở nên giống những người mà mình tiếp xúc nhiều nhất. Có những người làm chúng ta trở nên tốt hơn và mạnh mẽ hơn khi gần gũi họ, và có những người lại khiến chúng ta kiệt quệ. Cuộc sống cho thấy chúng ta sẽ phải tiếp xúc với cả hai kiểu người. Nhưng tính chính trực sẽ cải thiện nếu chúng ta có ý thức lên kế hoạch thời gian với những người gắn bó với cuộc sống của mình.

Khi cảm xúc trống rỗng, chúng ta không còn gì để dung dưỡng tâm hồn mình. Chúng ta phải dành thời gian cho những người có bể chứa cảm xúc tràn đầy và sẵn sàng chia sẻ.

## NHẬN THỨC RÕ VỀ CÁC THÔNG TIN ĐẦU VÀO

Có lần cha tôi thử nướng một chiếc bánh sô-cô-la cho mẹ tôi. Công thức cần: "Hai cốc bột nhão làm bánh, thêm sô-cô-la tan chảy và sau đó trộn lên." Nhưng cha tôi lại đọc sai từ "battle" (bộn nhão làm bánh) và cho vào hai cốc "butter" (bơ). Đó là bốn thanh nguyên liệu màu vàng. Khi bánh ra lò, chiếc bánh dày khoảng 1,2cm và nặng chừng 2,25kg. Như vậy, nguyên liệu đầu vào sẽ quyết định sản phẩm cuối cùng.

Điều đó cũng đúng với tính cách của chúng ta. Tính chính trực là sản phẩm của những gì chúng ta nghĩ. Những điều chúng ta nghĩ sẽ được xác định bởi đầu vào. Câu thành ngữ: "Rác vào, rác ra" có thể áp dụng trong trường hợp này.

Trong nhiều năm, tôi và vợ xem mục tin tức như một cách thư giãn trước khi đi ngủ. Nhìn chung, tôi có thể ngủ ngay. Nhưng sau khi ngủ khoảng bốn tiếng đồng hồ tôi thường thức giấc và phải rất lâu sau mới ngủ lại được. Tôi cũng thường xuyên có những cơn ác mộng suốt đêm và tỉnh dậy trong cảm giác lo lắng và bất an.

Gần đây, tôi suy nghĩ về những thứ mình xem trên mục tin tức buổi đêm. Phần lớn là những tin tiêu cực, tin nổi bật về tình hình tội phạm, các vấn đề kinh tế và nạn tham nhũng. Những thông tin đầu vào cuối cùng mà tôi xem trước khi đi ngủ toàn là những tin tiêu cực. Do vậy, tôi chuyển sang xem tin tức vào đầu buổi tối, và dừng tất cả những thông tin đầu vào mang tính kích động khoảng 45 phút trước khi đi ngủ. Tôi có thể đọc điều gì đó không làm cho đầu óc mình chịu cảm xúc mạnh, hoặc tôi chỉ ngồi thư giãn trong bóng tối, ngoài mái hiên một lúc. Tôi phát hiện ra những giấc mơ của mình có chiều hướng tích cực hơn, và khi tỉnh

dậy cảm thấy sảng khoái hơn. Tình trạng tỉnh giấc giữa đêm vẫn còn, nhưng tôi cảm thấy thoải mái và thường có thể quay lại giấc ngủ tương đối nhanh.

Khi tôi lo lắng về những hành động hoặc từ ngữ của những người hay gây phiền toái trong cuộc sống của mình, tôi đã học được giá trị của việc thay thế một cách có ý thức những suy nghĩ đó với những đầu vào tích cực. Tôi đọc cái gì đó cho tinh thần phấn chấn, dành thời gian đọc Kinh Thánh, đi bộ qua công viên ở địa phương, hoặc kết nối với những người gắn bó tích cực với cuộc sống của mình.

## PHẢI TỈNH TÁO TRONG CÁC MỐI QUAN HỆ VỚI NHỮNG NGƯỜI GÂY RẮC RỐI

Khi bị những kẻ phiền toái đối xử tệ, điều quan trọng là chúng ta phải chặn họ lại để nó không làm tổn hại đến sự chính trực. Chúng ta cần phải "rửa sạch phân chim khỏi mui xe". Người kia chỉ có thể đảo lộn cuộc sống của chúng ta nếu ta cho phép họ làm thế. Vậy nên điều quan trọng là phải thực hiện việc bảo dưỡng thường xuyên, đảm bảo chúng ta đang vận hành từ một nền tảng vững chắc.

## ĐIỂM MẤU CHỐT VỀ TÍNH CHÍNH TRỰC

Hãy học lấy sự khôn ngoan của người khác trong khi phát triển và duy trì tính chính trực của mình:

Hãy sống cuộc đời bạn theo cách mà bạn sẽ không cảm thấy xấu hổ khi bán chú vẹt của mình cho những kẻ chuyên buôn chuyện của khu phố.[2]

[2] *Chú vẹt nhại lại mọi câu chuyện của bạn mà nó nghe thấy cho những người chuyên buôn chuyện ở khu phố.*

Bạn có thể chạy cách xa thứ đang đuổi theo phía sau mình, nhưng không chạy trốn được những điều xấu đang diễn ra bên trong bạn. (Thành ngữ Rumani)

Đừng cố gắng để tốt hơn người khác, hãy cố gắng để tốt hơn chính mình của ngày hôm qua.

Hãy cố gắng là kiểu người mà chú chó của bạn nghĩ bạn là kiểu người đó.

# Chìa khóa số 7
# NỖ LỰC ĐẾN CÙNG

Giá trị của sự cam kết trong mối quan hệ là gì? Hernando Cortez đã hiểu được sự cam kết.

Theo truyền thuyết, vào đầu những năm 1500, người Tây Ban Nha đi xâm chiếm Trung và Nam Mỹ đã chinh phục đế chế Aztec. Vấn đề là đế chế Aztec có gần sáu triệu dân. Cortez chỉ có vỏn vẹn 508 binh sĩ, 100 thủy thủ và 16 con ngựa. Quân số của ông đông xấp xỉ tỷ lệ 1:10.000 so với quân địch – không phải tỷ lệ đẹp cho chiến thắng.

Ông ta biết sợ hãi có thể phá hủy hoàn toàn sự cam kết chiến đấu của đội quân bé nhỏ và họ sẽ bị thôi thúc xin rút lui. Vì vậy, ông đốt sạch những chiếc thuyền đã đưa họ đến, để họ không thể rút lui. Lựa chọn còn lại duy nhất là chiến thắng hoặc chết.

Nhưng việc đốt những chiếc thuyền để tăng quyết tâm của quân lính đã gây ra một tác động thậm chí còn mạnh hơn đối với đội quân Aztec hùng mạnh và được đào tạo bài bản. Họ nhận ra rằng những người lính Tây Ban Nha này sẽ chiến đấu đến cùng cho sự sống của mình vì không còn đường quay về. Vì đế chế Aztec quá lớn, nên rất dễ để họ rút lui khi mọi thứ trở nên khó khăn.

Đó chính xác là những gì đã xảy ra. Hai năm sau, quân đội nhỏ bé Tây Ban Nha đã chinh phục được đế quốc Aztec. Những gì họ bị thiếu về quy mô, đào tạo, và trang thiết bị quân sự đã được bù lại bằng sự cam kết tuyệt đối.

**HÃY ĐỐT NHỮNG "CHIẾC THUYỀN" CỦA BẠN**

Những người được biết đến là có sự cam kết mạnh mẽ có lợi thế hơn trong các mối quan hệ. Đó là nền tảng để họ kiểm soát các

mối quan hệ của mình, ngay cả với những người rắc rối trong cuộc sống của họ.

Tại sao lại như vậy? Bởi lẽ sự cam kết không phải là chuẩn mực có từ trước. Trước đây, người ta luôn cho rằng nếu ai hứa điều gì, họ sẽ tìm cách để thực hiện lời hứa, ngay cả khi mọi việc cực kỳ khó khăn. Ngày nay, sự nhanh chóng đã trở thành chuẩn mực mới. Chúng ta sẽ cố gắng làm một việc gì đó đến khi cảm thấy không thể tiếp tục chịu nổi, thì chúng ta sẽ xoay sở để thoát khỏi khó khăn. Lòng tin trong các công ty, nhà thờ, và các mối quan hệ đang ở mức thấp nhất mọi thời đại. Vì đã quá nhiều lần chúng ta tin người khác sẽ thực hiện cam kết của họ, và rồi lại thất vọng khi họ không làm như vậy. Dẫn đến, chúng ta gặp khó khăn trong việc tin vào lời hứa của họ trong tương lai.

Trong đám cưới truyền thống, chú rể và cô dâu phải thề nguyện: "Trước Đức Chúa và những nhân chứng này." Nghe giống lời cam kết. "Trước Chúa và tất cả những người làm chứng, anh sẽ thực hiện lời hứa với em. Anh sẽ không làm em phải thất vọng." Chúng ta hứa là chân thật với người khác "khi ốm đau hay khỏe mạnh, dù giàu có hay nghèo khó, dù hạnh phúc hay khổ đau." Nhưng trong thực tế, lời thề nguyện lại biến thành "trong khỏe mạnh… dù giàu có… dù hạnh phúc…" còn khi "ốm đau", "nghèo khó" hoặc "khổ đau" xuất hiện, một người nào đó trong mối quan hệ sẽ biến mất.

Hơn một nửa số cuộc hôn nhân kết thúc bằng ly hôn khi những lời hứa đó không được gìn giữ. Một nghiên cứu năm 2011 cho thấy rằng ngày càng có nhiều người Mỹ chọn không kết hôn. Một lý do được đưa ra là họ không muốn cam kết gì vì biết đằng nào rồi họ cũng sẽ phá vỡ nó.

Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta tìm được cách để "đốt thuyền của mình" trong các mối quan hệ? Điều gì xảy ra nếu chúng ta phát triển một mức độ cam kết trong đó mọi người hoàn toàn tin rằng chúng ta không chạy đi khi mọi thứ không được thoải mái?

Việc "đốt thuyền" sẽ mang lại bước tiến trong một mối quan hệ, bởi rút lui đã không còn là một lựa chọn nữa, ta chỉ còn cách đối xử tốt với người kia.

**CHUYỆN GÌ XẢY RA NẾU TÔI ĐƯA RA LỰA CHỌN SAI?**

Tim – con trai tôi và tôi ở trong một nhà hàng có thực đơn dài hai mươi trang. Đó là một nhà hàng tuyệt vời, nhưng tôi đã rất mất

thì giờ để quyết định gọi món ăn nào vì có quá nhiều lựa chọn. Tim cầm thực đơn lên, liếc qua trang đầu khoảng 10 giây và đặt lại trên mặt bàn.

“Có vấn đề gì à?” Tôi hỏi.

“Không có gì ạ. Con đã chọn được món con muốn rồi.” Tim trả lời.

“Nhưng con mới chỉ nhìn trang đầu tiên thôi mà.” Tôi lại nói.

“Đúng ạ. Đến một nhà hàng như thế này, con đã học được cách chỉ xem từ đầu thực đơn cho đến khi con tìm được thứ gì đó có vẻ ngon, và đó là thứ con lựa chọn.

Lần tiếp theo chúng ta tới đây, con sẽ bắt đầu từ vị trí đã dừng lần trước trong cuốn menu, lật tiếp và con sẽ làm như vậy cho những lần tiếp theo.”

Tôi nghĩ về điều đó một lát và thừa nhận đó là một lựa chọn sáng suốt. Khi có quá nhiều lựa chọn, chúng ta bị đờ người ra vì sợ đưa ra lựa chọn sai. Điều gì xảy ra nếu tôi gọi một thứ và sau đó thấy thứ tôi thích hơn? Tôi sẽ hối tiếc về lựa chọn đầu tiên? Tim vượt qua được tình cảnh tiến thoái lưỡng nan đó bằng cách đưa ra quyết định rồi đặt quyển thực đơn xuống để cậu không phải so sánh gì cả.

Điều đó xảy ra trong nhiều lĩnh vực của cuộc sống. Mọi người sợ đưa ra quyết định mua sắm, công việc, nhà cửa, hoặc bạn đời vì họ lo sẽ phải cam kết và sau đó lại tìm ra thứ gì đó “tốt hơn”. Chúng tôi cho rằng tốt hơn là nên bỏ qua cam kết như vậy, trong tương lai chúng ta sẽ thoải mái nhìn quanh.

Ví dụ, rất khó để khiến một cuộc hôn nhân diễn ra theo lối tư duy đó. Một cặp vợ chồng cam kết với nhau, nhưng tự hỏi liệu mình có mắc sai lầm không khi mọi thứ trở nên khó khăn. Nếu rút lui là một lựa chọn thì họ sẽ nghiêng nhiều hơn về phương án dừng mối quan hệ. Nhưng nếu họ đốt những chiếc thuyền của mình rồi thì sẽ có động cơ thúc đẩy mạnh hơn để vượt qua những thách thức và vun đắp để mối quan hệ được phát triển.

Cố gắng đưa ra một quyết định hoàn hảo có thể cản trở chúng ta. Trong gia đình, chúng ta thường nói: “Con có thể chưa đủ khả năng đưa ra quyết định đúng đắn. Nhưng một khi đã ra quyết định thì hãy nỗ lực hết sức biến nó thành một quyết định đúng đắn.” Điều đó nghĩa là hãy đặt quyển thực đơn xuống sau khi bạn đã đặt món.

**PHẦN THƯỞNG CỦA SỰ KIÊN TRÌ**

Tôi không bao giờ rửa hoặc lau bóng xe đi thuê. Tôi không lạm dụng chúng, và tôi phải thật thận trọng không để chúng bị trầy xước hoặc bị lõm. Nhưng vì không phải xe của mình và tôi chỉ dùng nó trong một ngày (và tôi phải trả nhiều tiền để sử dụng nó), tôi không đối xử giống như xe của mình được. Đôi lúc tôi dẫn ga mạnh hơn bình thường một chút, hoặc lái xe qua cả những đoạn đường ghập ghềnh mà đáng lẽ tôi vẫn có thể tránh được. Nếu là xe của mình, việc tông phải ổ gà làm tôi lo lắng vì có thể làm ảnh hưởng đến kết cấu xe, khiến cho lốp xe bị hư hỏng và những vấn đề khác trong tương lai. Với một chiếc xe thuê, tôi không phải nghĩ đến giây thứ hai bởi vì tôi chỉ sử dụng nó hôm nay thôi. Trong thâm tâm tôi nghĩ: "Nó không phải vấn đề của mình" và "Mình trả tiền để họ phải lo mấy thứ này." (Được rồi, có thể tôi đã có một ngày rất tệ…)

Tôi cũng biết rằng ngay ngày mai sẽ có người khác lái chiếc xe này, và họ có những thói quen và vấn đề của riêng họ. Nếu chiếc xe cho thuê hàng ngày, tức là có 365 lái xe không cam kết với việc chăm sóc dài hạn cho chiếc xe. Họ đối xử với chiếc xe khác hẳn vì họ không cam kết trong một thời gian dài. Họ không bận tâm là chiếc xe có được rửa không, có được lau bóng hoặc bảo dưỡng không. Họ chỉ muốn nó phục vụ đến hết ngày, khi không cần đến nó nữa họ sẽ trả.

Đưa ra một lời cam kết thể hiện sự quan tâm của bạn trong một mối quan hệ. Nếu chúng ta hành động trên quan điểm cam kết 24/7, 365 ngày/năm, chúng ta sẽ không đối xử với mối quan hệ như một thứ đi thuê. Chúng ta sẽ rửa, lau bóng và bảo dưỡng nó.

"Chiếc xe chỉ là một món đồ." Bạn nói. "Tôi có thể chọn chiếc xe, nhưng tôi không chọn được những người gây chuyện, vốn là một phần trong cuộc sống của mình – đồng nghiệp, hàng xóm, và bố mẹ chồng/vợ. Có thể tôi đã chọn tình huống, nhưng họ vốn xuất hiện như một phần của gói thuê xe. Họ hiện hữu ở đó, và tôi đâu có loại bỏ được."

Đó là sự thật. Trong những mối quan hệ rắc rối lâu dài đó, có thể chúng ta cảm thấy như đang bị người khác kiểm soát. Nếu tập trung vào thực tế là họ đương nhiên tồn tại trong cuộc sống của chúng ta, chúng ta sẽ không bao giờ thoát khỏi trạng thái cảm xúc của sự ràng buộc. Chỉ khi chấp nhận và thích nghi thì ta mới thực sự nắm lấy cơ hội có một tương lai lành mạnh.

Chấp nhận nghĩa là không chiến đấu với những điều không thể tránh được, mà tìm cách chấp nhận và tìm hiểu tại sao họ cư xử như vậy. Chúng ta dần chấp nhận thực tế về sự hiện diện của họ trong cuộc đời mình. Thích nghi vì chúng ta chẳng thể thay đổi thực tế đó, nên cần thay đổi cách phản ứng của mình với thực tế này. Chúng ta sẽ tự thay đổi từ phía bản thân mình.

Đôi khi việc tách mình khỏi những người gây rắc rối có thể lại hợp lý, như khi cuộc sống của chúng ta hoặc cuộc sống của những người mà mình quan tâm đang nằm trong mối nguy hiểm. Nhưng khi việc rút lui là một giải pháp mặc định thì chúng ta không bao giờ trải qua những điều tích cực có được nhờ xây dựng và phát triển mối quan hệ trong một thời gian dài.

**GIỮ GÌN SỰ BÌNH YÊN HAY MANG ĐẾN SỰ BÌNH YÊN**

Nate lớn lên trong một gia đình không cho phép có xung đột giữa mọi người với nhau. Nếp sống đó trở thành hình mẫu trong cuộc sống trưởng thành của cậu và cậu luôn nhìn nhận mình là một người hòa giải. Cậu không chạy trốn khỏi những mối quan hệ khó nhằn, vì vậy cậu cảm thấy điều đó thể hiện sự nỗ lực và cam kết của mình. Nhưng cậu luôn né tránh những vấn đề khó khăn giữa các thành viên trong gia đình nên mối quan hệ của cậu rất thoải mái – nhìn bề ngoài.

Sau đó cậu kết hôn với Vicki, gia đình cô ấy lại xuất hiện sự xung đột bên trong gia đình. Sau 15 năm chung sống và có ba con trai, Nate vẫn cam kết vượt qua những thời điểm khó khăn. Nhưng khi những vấn đề khó khăn xảy ra, cậu ra sức giữ cho mọi người vui vẻ thay vì giải quyết các vấn đề. Cậu ấy là người mang đến sự bình yên.

Nate muốn làm một người chồng và người cha tốt hơn, vì thế cậu dành thời gian gặp chuyên gia tư vấn để hiểu hơn về mình và có được những công cụ phát triển. Khi cậu miêu tả xu hướng nắm vai trò của một người mang đến sự bình yên, chuyên gia tư vấn nói: “Trên thực tế, anh không phải là một người mang đến sự bình yên. Anh là người giữ gìn sự bình yên. Một người giữ gìn sự bình yên cố gắng giữ cho mọi thứ theo cách vốn có. Một người mang đến sự bình yên sẵn sàng đối mặt với các vấn đề và làm hết khả năng để tạo ra sự bình yên.”

Cuộc hôn nhân của Nate và Vicki đang ở giai đoạn vững vàng. Nate vẫn ráng hết sức giữ gìn sự bình yên nhưng đã học được giá trị của việc mang đến sự bình yên. Cậu không ưa những cuộc trò

chuyện gay gắt nhưng vẫn chọn thời điểm phù hợp để tham gia vào. Cả hai sẽ không thể có được những điều này nếu họ thiếu sự cam kết, nỗ lực. Nếu bỏ cuộc trong những thời điểm khó khăn thì họ đã không thể trở thành con người họ như ngày hôm nay.

Đáng tiếc là nhiều người biến mất ở thời điểm mọi thứ trở nên khó khăn. Sự phát triển của mỗi cá nhân sẽ chỉ diễn ra trong các mối quan hệ được cam kết và vun đắp, và sẽ không phát triển trong bất kỳ mối quan hệ với tính chất nào khác.

Huấn luyện viên bóng đá Vince Lombardi từng nói: "Khi một người đưa ra cam kết về một cách sống đúng đắn, anh ta đặt sức mạnh lớn nhất vào thế giới bên trong mình. Đó là thứ mà chúng ta gọi là sức mạnh từ trái tim. Khi một người thực hiện cam kết của mình, không gì ngăn cản được anh ta đến với thành công."

Nói một cách đơn giản, "hãy thiêu cháy những chiếc thuyền" – cam kết duy trì và chính trực trong một mối quan hệ là cách tốt nhất để xây dựng mối quan hệ lành mạnh và kiểm soát được những người hay gây rắc rối.

**CAM KẾT CHẶT CHẼ**

Vậy làm thế nào chúng ta thực hiện cam kết khi bản thân bị đặt trong những điều kiện khó khăn?

Hãy nghĩ đến những người đã thực hiện cam kết của họ với bạn. Bạn có nghĩ ra trong cuộc sống của mình có ai mà bạn có xu hướng coi sự cam kết của họ là đương nhiên không? Bạn không bận tâm vì họ luôn luôn dành thời gian, công sức cho bạn? Sự cam kết đó đã tạo ra khác biệt như thế nào trong mối quan hệ của bạn? Mối quan hệ đó có gì khác biệt so với những mối quan hệ khác, bởi vì bạn tin chắc là họ sẽ không biến mất?

Sự khác biệt trong mối quan hệ ở đây thường liên quan đến tình yêu thương vô điều kiện. Không phải lúc nào họ cũng cố gắng uốn nắn chúng ta, mà họ chấp nhận ta theo cách ta vốn có. Chỉ khi có được nền tảng đó, họ mới có thể sẵn sàng thẳng thắn để chúng ta phát triển. Ngay cả khi chúng ta không phát triển, họ cũng vẫn ở đó vì chúng ta.

Sheila trải qua những ngông cuồng ở tuổi vị thành niên. Hướng đi của cô chệch khỏi những giá trị đạo đức của bố mẹ (và của bản thân cô). Nhưng nhiều năm sau, cô bắt đầu có sự điều chỉnh. Cô nói với bố mẹ: "Con bị đi lạc bao xa và lựa chọn của con tệ mức nào đã không còn quan trọng, điều giúp con quay về là vì con biết rằng

bố mẹ vẫn yêu thương con, dù con có ra sao đi nữa. Bố mẹ đã cho con thấy điều đó. Bố mẹ không thích những điều con làm, và con đã làm tổn thương sâu sắc đến bố mẹ. Con biết bố mẹ thất vọng và nhiều lần bực mình với con, nhưng không bao giờ con nghi ngờ tình yêu thương của bố mẹ."

Vua Solomon từng nói: "Không hứa hẹn sẽ tốt hơn là hứa hẹn mà không thực hiện được". Cam kết là khi bạn hứa điều gì đó và giữ đúng lời hứa đó. Đó là một đặc tính nên có trong chúng ta, và đó là đặc tính của những người có sức mạnh nội tâm để kiểm soát người rắc rối một cách hiệu quả.

Hãy nghĩ về những điều bạn đã hứa. Bạn thực hiện những lời hứa đó như thế nào? Dù người mà bạn kết hôn không được hoàn hảo, dù những đứa trẻ đang làm bạn phát điên, hoặc ông chủ của bạn bị mất trí đều không quan trọng. Đây không phải là vấn đề của họ, mà là vấn đề của bạn.

Cam kết chính là nguồn sức mạnh lớn nhất để bạn tác động đến những người xung quanh, dù họ có gây phiền toái cho bạn hay không.

# Phần 4
# THAY ĐỔI MÔI TRƯỜNG

# XÁC ĐỊNH CÁC MỐI QUAN HỆ CẦN ĐƯỢC ƯU TIÊN

Bạn có để ý là càng lớn tuổi, chúng ta càng trở lên bận rộn? Mỗi năm trôi qua mang đến cho chúng ta nhiều cơ hội mới, thách thức mới và các mối quan hệ mới. Nó không hoàn toàn là kiểu hàng trăm người đột nhiên bước vào cuộc sống của bạn. Nhưng mỗi cam kết mới hoặc mối quan hệ mới lại cộng thêm vào danh sách đã có cho tới khi chúng ta cảm thấy quá tải:

Một số người giới thiệu một cuốn sách mà chúng ta đang tìm kiếm.

Chúng ta nghe nói về một nhà hàng "cần phải đến" vừa mới mở.

Người bạn cũ kết nối với chúng ta qua mạng xã hội.

Những cơ hội mới tại nhà thờ hứa hẹn sự phát triển cá nhân và tiếp cận cộng đồng.

Chúng ta bắt đầu một mối quan hệ mới mà chúng ta muốn nuôi dưỡng.

Thăng tiến trong công việc mang đến một cú hích về lương bổng nhưng đồng thời trách nhiệm nặng nề hơn.

Chúng ta tham gia các lớp học để có giấy chứng nhận và phải làm rất nhiều bài tập.

Những đứa con đến giai đoạn phát triển có nghĩa là nhu cầu về thời gian, năng lượng, sự sáng suốt của chúng ta tăng lên.

Lưu ý sợi dây chung: Đây toàn là những việc tốt. Nó không giống việc chúng ta đăng ký thành viên câu lạc bộ tệ nạn xã hội. Chúng ta tin rằng tất cả những điều này có thể giúp cuộc sống của mình

giàu đẹp hơn, vậy nên chúng ta muốn thực hiện toàn bộ.

Vấn đề là chúng ta thêm những hoạt động mới mà không loại bỏ những hoạt động cũ. Chúng ta không thay thế những cam kết tốt bằng những cam kết tốt hơn, chúng ta chỉ đơn thuần điền thêm vào danh sách mà thôi. Khi gặp rắc rối trong việc đưa ra mức độ quan tâm đúng mức cho từng việc, chúng ta cảm thấy đáng trách.

Marco miêu tả tình huống tiến thoái lưỡng nan anh gặp phải cách đây mấy tuần trong lúc đang tham dự một trong những hội thảo của tôi. Anh ấy là một nhạc công dày dặn kinh nghiệm, một nhà soạn nhạc, và nghệ sĩ thu âm đã dành 15 năm qua trên các sân khấu hòa nhạc khắp thế giới. Giờ đây, anh muốn chuyển hướng đầu tư vào các nhạc công trẻ tuổi, dùng kinh nghiệm của mình để cố vấn cho họ trên bước đường sự nghiệp.

"Tôi đã tạo dựng nhiều mối quan hệ khắp thế giới trong những tháng năm đó." Anh nói. "Và tôi không muốn từ bỏ chúng. Nhưng nếu chuyển sang hướng mới này, nó sẽ ngốn của tôi rất nhiều thời gian và năng lượng. Tôi sẽ phải xây dựng các mối quan hệ mới khi hướng đi mới tiến triển. Vậy làm thế nào để vừa xây dựng những mối quan hệ mới trong khi vẫn duy trì được các mối quan hệ cũ?"

Đó thực sự là một tình thế khó nghĩ. Hàng ngày, hầu hết chúng ta đều gặp phải một số tình huống như thế. Chúng ta tăng thêm cái mới nhưng không muốn bớt cái cũ. Chẳng bao lâu tủ quần áo, nhà kho, tủ tài liệu và thậm chí là tâm trí chúng ta bị chất đầy đến độ chúng ta cảm thấy mọi thứ vượt khỏi tầm kiểm soát.

Để tìm ra giải pháp, chúng ta phải chấp nhận một thực tế không thể bác bỏ, không thể phủ nhận:

Thời gian có hạn. Chúng ta chỉ có 24 giờ một ngày.

## CHI PHÍ CƠ HỘI

Chừng nào chúng ta tin mình có thể thực hiện mọi việc, và xử lý hết rắc rối thì chúng ta sẽ không bao giờ phải giải quyết các vấn đề vượt quá khả năng. Chúng ta sẽ tham dự hội thảo quản lý thời gian và đọc các cuốn sách tự lực nhằm tìm ra các cách thức để "nhồi" thêm công việc vào cuộc sống của mình. Trên thực tế những thứ đó sẽ giúp ích trong chốc lát, nhưng nó chẳng khác nào việc sắp xếp lại những chiếc ghế võng trên tàu Titanic. Có thể nhìn sẽ khá hơn, nhưng nó đâu có ngăn được chiếc tàu khỏi bị chìm xuống.

Chúng ta có thể nghĩ đến một người mình quen biết làm được nhiều việc hơn chúng ta. Rất dễ để ta nghĩ rằng: "Ồ, chắc chắn họ có nhiều thời gian hơn mình." Nhưng họ cũng chỉ có 24 tiếng đồng hồ. Vậy bằng cách nào họ làm việc hiệu quả hơn chúng ta vậy?

Tuy nhiên, có một vấn đề lớn hơn. Sẽ chẳng còn quan trọng nếu chúng ta làm được nhiều việc hơn, nhưng lại không làm được những việc đúng đắn.

Trong kinh tế học, khái niệm này được gọi là "chi phí cơ hội". Điều đó có nghĩa là bất kể thứ gì chúng ta nói có, thì đương nhiên bạn sẽ đồng thời nói không với những thứ khác cùng thời điểm. Nếu dành một giờ để tham dự một cuộc họp thì bạn sẽ không thể tập thể dục, dọn dẹp, hoặc đọc sách trong khoảng thời gian đó. Nếu bạn nói chuyện với một người bạn qua điện thoại, bạn đang từ bỏ cơ hội tự mình rửa xe. Nếu bạn đưa con cái đến công viên Disneyland thì thời gian đó bạn sẽ không cắt cỏ được.

Tất cả những điều đó đều là những việc cần làm, nhưng chúng ta chỉ có thể thực hiện từng việc một mà thôi. Vì thời gian có hạn, chúng ta không thể làm được mọi việc. Cách duy nhất có thể giải quyết mọi việc là phải đặt ưu tiên cho những lựa chọn, sử dụng hiệu quả nhất thời gian của mình.

Giả sử ngôi nhà của bạn bốc cháy và bạn biết chỉ trong vài phút nó sẽ bị nhấn chìm trong biển lửa. Bạn sẽ mang theo những gì khi chạy ra khỏi nhà? Phần lớn mọi người đưa ra câu trả lời tương tự nhau: Những điều giá trị nhất. Danh sách những điều này thường bao gồm thành viên trong gia đình, thú cưng, album ảnh, và những thứ không thể thay thế được. Không ai vội vã quay lại căn nhà đang cháy để lấy chiếc cốc mà họ yêu thích cả.

## CHI PHÍ CHO CÁC MỐI QUAN HỆ

Chúng ta có xu hướng thận trọng hơn với những thứ giá trị. Đó là lý do tại sao chúng ta cố gắng để không làm rơi máy tính xách tay hoặc đặt cốc nước chanh cạnh bàn phím.

Nguyên tắc đó cũng áp dụng trong các mối quan hệ. Có nhiều mối quan hệ mà chúng ta đề cao và trân trọng. Nhưng chúng ta bị hạn chế về thời gian và năng lượng. Khi dành thời gian cho một người, chúng ta sẽ không thể dành thời gian cho những người khác. Mặc dù điều đó nghe có vẻ vô tâm, song cần phải đặt ưu tiên trong các mối quan hệ của mình, dành khoảng thời gian phù hợp cho mọi

người dựa vào mức độ thân thiết và tầm quan trọng của họ trong cuộc sống của chúng ta.

Vợ tôi, Diane, quan trọng với tôi hơn bất kỳ người nào khác trên hành tinh này. Tôi cam kết trọn đời với cô ấy, có nghĩa là tôi cần đầu tư nhiều nhất vào mối quan hệ này. Tôi cũng có một sự nghiệp và phát hiện ra rằng một số người có khuynh hướng nghĩ rằng tôi cần phải xuất hiện khi họp hành. Công việc là một phần quan trọng trong cuộc đời tôi và đòi hỏi một khối lượng lớn về thời gian và sự cam kết. Nhưng điều đó ngốn đi thời gian của tôi dành cho Diane.

Thỉnh thoảng tôi phải đi công tác, mỗi dịp như vậy cũng phải mất vài ngày. Vì vậy, tôi không thể dành nhiều thời gian cho vợ. Khi trở về nhà, tôi phải bắt kịp với công việc và thảo luận với nhiều người. Nhưng kể cả đó là những mối quan hệ tốt thì tôi vẫn nhận ra đầu tư thời gian với Diane vẫn là ưu tiên số một. Tôi có thể đổi việc hoặc nơi ở hoặc những vấn đề khác, nhưng tôi không có ý định đổi vợ.

**ĐIỀU ĐÓ LIÊN QUAN GÌ ĐẾN NHỮNG NGƯỜI HAY GÂY RẮC RỐI?**

Những người hay gây rắc rối có xu hướng lấy đi nhiều năng lượng của chúng ta hơn những gì họ xứng đáng được nhận. Họ mang đến những "bi kịch" khiến cuộc sống của chúng ta dịch xa khỏi điểm chuẩn, và theo bản năng chúng ta cố gắng giải quyết vấn đề để tìm lại thế cân bằng cho mình. Sự xuất hiện của họ có thể lấy mất một lượng lớn thời gian và năng lượng của chúng ta, nghĩa là chỉ còn chút ít thời gian dành cho những người khác.

Tầm quan trọng của mỗi mối quan hệ không giống nhau. Hy vọng duy nhất để chúng ta tìm kiếm sự cân bằng là phải đặt ưu tiên, dành lượng thời gian phù hợp cho mọi người tùy thuộc vào giá trị của họ đối với cuộc sống của chúng ta. Những người càng có giá trị và tầm quan trọng, họ càng cần nhận được nhiều sự quan tâm. Những người càng ít quan trọng thì chúng ta sẽ dành cho họ ít sự quan tâm hơn.

Một khi phân định rõ ràng, chúng ta có thể ngăn một số người hay gây rắc rối chiếm lĩnh cảm xúc của mình. Nếu người gây chuyện đó lại chính là người bạn đời hoặc một thành viên khác trong gia đình, họ xứng đáng có được năng lượng cảm xúc của chúng ta nhiều hơn một tay hàng xóm cáu kỉnh hoặc một đồng nghiệp khó chịu. Nhưng nếu họ là một đốm sáng thi thoảng xuất hiện trên

màn hình radar "quan tâm" gây ra sự ồn ào, thì dường như rất khó để chúng ta có thể phớt lờ họ.

Thỉnh thoảng tôi gặp phải vấn đề này trong các cuộc hội thảo. Với khoảng 50 người trong một căn phòng, trong đó 49 người có thể theo kịp nội dung tôi chia sẻ và chỉ có một người là không hiểu được. Có thể người đó thách thức những điều tôi đang nói đơn giản vì họ cố ý không tán thành chứ không phải vì họ thực sự có những câu hỏi. Tôi hiểu mình phải cố gắng "cứu" họ và giúp họ bắt kịp hội thảo. Nhưng nếu tôi dành thời gian trong buổi hội thảo để cố gắng giúp họ thì tôi sẽ lấy mất thời gian của các thành viên khác. Tôi không thể lấy thời gian của những người khác để dành riêng cho người đó, tôi cần dành thời gian lúc nghỉ giải lao để trao đổi riêng với người này.

**CÁC NHÀ LÃNH ĐẠO XỬ LÝ NHƯ THẾ NÀO?**

Đức Chúa là ví dụ tuyệt vời cho cách một người biết đặt ưu tiên trong các mối quan hệ. Chúng ta biết Ngài yêu thương con người và nhanh chóng đáp ứng nhu cầu của họ. Nhưng Ngài dành thời gian nhiều hơn cho những người mà Ngài gần gũi nhất và dành ít thời gian hơn cho những người khác. Chúng ta thấy Ngài thuyết giảng cho hàng nghìn người, nhưng Ngài dành nhiều thời gian nhất cho 12 tông đồ. Họ nhận được rất nhiều thời gian và năng lượng từ Ngài.

Trong 12 tông đồ, Đức Chúa dành trọn tâm huyết của Ngài cho ba người. Nhóm nhỏ này tiếp tục theo ý nguyện thay đổi thế giới của Chúa.

Hãy hỏi người đứng đầu bất kỳ tổ chức phi lợi nhuận nào, họ sẽ cho bạn biết thách thức trong việc điều hành một tổ chức lớn là việc kết nối với từng cá nhân riêng lẻ. Họ sẽ trò chuyện với tình nguyện viên và cố gắng xuất hiện khi có thể. Nhưng vì biết thời gian có hạn, nên họ bắt đầu với một nhóm quản lý và trang bị cho họ kiến thức, kỹ năng để nhóm này có thể đáp ứng nhu cầu của các tình nguyện viên. Ngay cả trong số những người quản lý đó cũng sẽ có vài người chủ chốt mà họ kết nối ở mức độ gần gũi hơn. Kết quả là chính những người này sẽ truyền niềm đam mê của họ vào tổ chức.

Vợ tôi và tôi dạy một lớp cho các cặp vợ chồng trẻ tại nhà thờ trong mười một năm. Chúng tôi bắt đầu công việc khi con cái không còn sống chung, có nghĩa là chúng tôi có thể dành năng lượng cho người khác. Chúng tôi đồng hành suốt giai đoạn đầu

trong cuộc hôn nhân của họ, chia sẻ niềm vui và thách thức của gia đình đang ngày một lớn. Theo thời gian họ trở thành những người bạn của chúng tôi.

Một thập kỷ sau, ưu tiên của chúng tôi bắt đầu thay đổi. Những thay đổi trong công việc, sự ra đời của đứa cháu và những áp lực mới về thời gian bắt đầu xâm nhập vào danh sách các ưu tiên. Từ bỏ lớp học là một quyết định vô cùng khó khăn bởi lẽ chúng tôi luôn gắn bó với họ. Chúng tôi biết mình chỉ có một lượng thời gian và năng lượng nhất định nên đã quyết định thay đổi.

Goethe – vĩ nhân người Đức, đã viết: "Không bao giờ được để những điều quan trọng nhất lệ thuộc vào những điều ít quan trọng nhất." Điều đó đúng trong mọi lĩnh vực của cuộc sống – kể cả các mối quan hệ của chúng ta.

**SẮP XẾP HỢP LÝ**

Xếp thứ tự ưu tiên trong các mối quan hệ sẽ không giải quyết được mọi vấn đề xảy ra. Điều có thể làm được là sắp xếp đúng mức, đảm bảo mỗi người trong cuộc sống của mình đều nhận được lượng thời gian quan tâm phù hợp:

• Người nào càng quan trọng với chúng ta thì người đó càng nhận được nhiều sự quan tâm.

• Người nào càng ít quan trọng với chúng ta thì người đó càng nhận được ít sự quan tâm.

Hôm qua tôi cố nhoi lên một ngã tư đông đúc. Khi đến điểm dừng, tôi nghe thấy tiếng la hét gần đó. Cách đó mấy làn xe, có người bước ra khỏi xe của anh ta, dậm chân, quay mặt về phía chiếc xe phía sau, và gần như mất hết kiểm soát vì tức giận. Tôi không nhìn được người trong chiếc xe kia xem họ có phản ứng gì hay không, hoặc phản ứng của họ như thế nào. Người đàn ông tức giận kia cứ nhảy lên nhảy xuống, chỉ trỏ, và đặt tay lên ngực chửi thề. Mấy phút sau, đèn giao thông chuyển sang tín hiệu xanh, anh ta bước về xe và lái xe nhanh qua đường.

Tôi không biết liệu anh ta có biết người lái xe kia không. Có thể họ có liên quan, nhưng tôi đoán đó là một người lạ đã làm điều gì đó khiến anh ta bực dọc. Trong phần lớn các trường hợp, khi một người ở trong trạng thái tức giận như vậy, dù có dừng gào thét và bước đi, họ vẫn chưa cảm thấy khá hơn đâu. Có lẽ họ sẽ lái đi như một kẻ điên cuồng mấy dặm nữa, gây nguy hiểm đến tính mạng cho những lái xe khác gần đó. Vẫn chưa hết, về đến nhà họ còn nói

cường điệu lên với các thành viên trong gia đình về những gì đã xảy ra.

Chúng ta đâu cần tức giận như vậy với một người hoàn toàn xa lạ. Nhưng những chuyện như thế xảy ra quá thường xuyên khi ta để những người xung quanh đưa ta đến nơi mà ta không muốn đến. Chúng ta cho họ nhiều thời gian và năng lượng hơn mức họ xứng đáng nhận được. Khi chuyện đó xảy ra, nó đã lấy đi thời gian và năng lượng mà đáng lẽ những người quan trọng nên được nhận. Đồng thời, chúng ta tự khiến bản thân hao gầy bởi năng lượng bị bòn rút là của chính mình.

Vậy phải bắt đầu quá trình phân bổ lại thời gian và năng lượng như thế nào?

Hãy nghĩ đến việc này tương tự như khi ta phân bổ tài chính. Bản thân tiền không mang lại giá trị gì, nó chỉ là giấy và mực. Tiền có được giá trị khi chúng ta quyết định làm gì với nó. Nếu đem tiền đến nhà hàng, nó mang giá trị mua thực phẩm. Nếu đem tiền đến rạp hát, nó mang lại giá trị giải trí.

Chúng ta nghe câu: "Thời gian là tiền bạc." Cũng giống như tiền, bản thân một tiếng đồng hồ không có giá trị, nó chỉ là một đơn vị thời gian mà thôi. Nó có giá trị khi chúng ta quyết định mình sẽ làm gì trong thời gian đó. Nếu tôi dành một tiếng đồng hồ để chơi với con cái, nó sẽ mang lại sự gắn bó trong gia đình. Nếu tôi dành một tiếng đồng hồ tại nơi làm việc, nó sẽ mang lại giá trị khác.

Dù vậy, có một sự khác biệt chủ yếu giữa thời gian và tiền bạc. Chúng ta có thể quyết định không tiêu một khoản tiền mà để ra một khoản để tiết kiệm, hoặc đầu tư. Nhưng chúng ta không thể làm như vậy với thời gian. Chúng ta sử dụng từng phút giây mà mình có. Chúng ta quyết định dùng nó vào việc gì thì đó là giá trị mà nó mang lại. Điều đó cũng có nghĩa là chúng ta không dùng nó cho bất kỳ ai hoặc bất kỳ việc gì khác. Một khi thời gian được sử dụng thì nó sẽ không quay lại được nữa.

Đó là chi phí cơ hội. Chúng ta sẽ sử dụng từng giờ mà mình có. Nếu chúng ta không quyết định dùng nó vào việc gì, thì người khác sẽ quyết định hộ chúng ta.

Hôm nay ai là người xứng đáng nhất được hưởng quỹ thời gian của bạn?

# MỌI THỨ ĐỀU KHÔNG CHẮC CHẮN

Alison đi tập gym bốn lần một tuần. Cô tham gia một lớp lắc vòng và một lớp yoga. Cô không ăn thịt đỏ, tự trồng rau và uống nước lọc. Cô uống thực phẩm bổ sung và bôi kem chống nắng.

Patrick ăn thịt xông khói bốn lần một tuần. Anh ăn khoai tây chiên trong lúc xem các chương trình thực tế về giảm cân trên truyền hình. Chương trình đẩy tạ của anh bao gồm các bài đứng lên khỏi chỗ ngồi. Anh dùng ngón tay quệt nước sốt trong lọ để ăn. Anh còn lắp cả vòi nước sô-đa trong gara.

Vậy ai sẽ sống lâu hơn?

Alison thực hiện mọi biện pháp phòng ngừa để bảo vệ sức khỏe, nhưng cô có thể bị một lái xe đang nhắn tin đâm vào khi đang đi qua khu vực đậu xe. Patrick bất chấp những vấn đề có thể xảy ra và sống hàng trăm tuổi.

Điều đó có công bằng không? Không. Chẳng có gì đảm bảo trong cuộc đời này. Chúng ta lên kế hoạch cho những điều tồi tệ nhất nhưng lại hy vọng những gì tốt đẹp nhất. Cả Alison và Patrick đều không thể kiểm soát mọi khía cạnh cuộc sống. Thông thường, lựa chọn của chúng ta quyết định kết quả, nhưng kết quả lại không chắc chắn. Thứ duy nhất mà chúng ta kiểm soát được chính là các lựa chọn, không phải kết quả.

**PHẢI MẤT BAO LÂU ĐỂ NHỮNG NGƯỜI RẮC RỐI THAY ĐỔI?**

Ngay từ đầu, cuốn sách đã khẳng định là chúng ta rất khó để thay đổi người khác. Chúng ta chỉ có thể thay đổi chính bản thân mình. Nếu nghĩ rằng cứ cố gắng, đừng bỏ cuộc rồi họ sẽ thay đổi, thì có lẽ chúng ta sẽ thất vọng. Cách duy nhất có thể tránh để không trở thành nạn nhân là đưa ra những lựa chọn đúng đắn vì những lựa

chọn đó là đúng, chứ không phải vì họ có thể thuyết phục người nào đó thay đổi.

Quả thực là khó có thể giữ được động lực khi người khác không chịu thay đổi. Niềm tin của chúng ta sẽ dần cạn kiệt, bể chứa cảm xúc sẽ nhanh chóng bị cạn khô và chúng ta nghĩ: "Khi nào mọi thứ sẽ tốt hơn?"

Không gì có thể đảm bảo. Có thể mọi việc sẽ không thể khá hơn. Có thể họ sẽ không bao giờ thay đổi. Cách duy nhất chúng ta có thể làm cho các mối quan hệ không có rắc rối là tập trung vào chính mình, chứ không phải họ. Chúng ta mới chính là những người có thể thay đổi.

Đưa ra những lựa chọn lành mạnh trong các mối quan hệ không phải là một quyết định một lần rồi kéo dài mãi mãi. Để duy trì được nó, chúng ta cần động lực, cần dựa trên hệ giá trị, nguyên tắc đã đặt ra. Chúng ta phải tiếp tục đưa ra những lựa chọn đó hàng ngày, hết lần này đến lần khác. Zig Ziglar từng nói: "Mọi người thường nói rằng động lực không tồn tại lâu dài. Cả việc không tắm cũng vậy – đó là lý do tại sao bạn nên tắm hàng ngày."

## CÁC MỐI QUAN HỆ KHÔNG ĐI ĐÔI VỚI SỰ ĐẢM BẢO

Erma Bombeck phụ trách chuyên mục hài từng nói: "Hôn nhân không có gì đảm bảo cả. Nếu đó là những gì bạn đang đi tìm thì thà hãy sống với một cục pin xe hơi còn chắc chắn hơn."

Sự đảm bảo chính là lời hứa về điều gì đó sẽ được thực hiện như mong đợi. Chúng ta mua một chiếc ô tô hoặc một thiết bị và chờ đợi nó sẽ vận hành tốt như những gì đã cam kết trong quảng cáo. Nếu điều đó không xảy ra, nhà sản xuất sẽ sửa hoặc thay thế. Hầu hết mọi người không đưa ra quyết định mua sắm lớn nếu không có những kiểu bảo hành như vậy.

Nếu các mối quan hệ đi kèm với những hình thức đảm bảo thì có phải tuyệt vời không? Trong cuộc sống, vào bất kỳ thời điểm nào cũng có người rắc rối, giá chúng ta có thể gọi đến kho hàng và đổi lấy một người tốt hơn. "Tôi xin lỗi." Chúng ta sẽ nói: "Cái này không hoạt động. Chúng tôi không để ý. Khi nào tôi có thể mang nó trở lại?"

Tuy nhiên, cuộc sống không diễn ra theo cách đó. Giống như một chiếc xe hơi đã qua sử dụng, các mối quan hệ của chúng ta là "đã rồi". Khi có chuyện không ổn, chúng ta có thể sửa chữa hoặc né tránh vấn đề. Nhưng cho dù chúng ta làm gì đi nữa, người kia có

thể vẫn đau khổ. Việc nhanh chóng từ bỏ diễn ra rất phổ biến khi các mối quan hệ này không đáp ứng được mong đợi, bằng chứng là tỷ lệ ly hôn rất cao. Nhưng nếu muốn có cam kết lâu dài, chúng ta phải tách bạch giữa những thứ có thể thay đổi và những thứ không thể thay đổi.

Chúng ta không thể thay đổi điều gì? Người khác. Chúng ta có thể thay đổi điều gì? Bản thân mình. Chúng ta phải làm gì khi người khác không thay đổi? Chấp nhận (thực tế tình hình) và thích ứng (thay đổi cách chúng ta nghĩ và phản ứng).

Kinh Thánh có nhiều đoạn miêu tả sự cần thiết phải chịu trách nhiệm với bản thân mình chứ không phải chịu trách nhiệm thay cho người khác. Hãy xem một số ví dụ sau được lấy trong chương Romans 14:

"Ngươi là ai mà dám xét đoán tôi tớ của kẻ khác? Nó đứng hay ngã, ấy là việc của ông chủ nó."

"Tại sao ngươi phán xét anh/chị/em của mình? Hoặc tại sao ngươi đối xử với họ với vẻ khinh thường?"

"Một ngày nào đó, mỗi chúng ta sẽ thưa với Đức Chúa về những việc mình đã làm."

"Hãy dừng ngay việc truyền đi những lời phán xét của mình tới người khác."

Nguyên tắc rất đơn giản: Chúng ta chỉ có trách nhiệm với những lựa chọn và hành động của chính mình. Chúng ta không chịu trách nhiệm cho lựa chọn của người khác.

## VẬY CÔNG VIỆC CỦA TÔI LÀ GÌ?

Nếu có con đang ở tuổi vị thành niên, bạn hẳn đã trải qua tình thế khó xử. Trách nhiệm của chúng ta là hướng dẫn trẻ khi chúng bước vào giai đoạn trưởng thành, và đưa ra các ranh giới để chúng đi đúng hướng. Mục đích là để giúp con trở thành người có trách nhiệm, có khả năng hoạt động độc lập và đưa ra những quyết định khôn ngoan. Càng lớn tuổi, trách nhiệm chuyển giao các lựa chọn của chúng ta cho con trẻ càng nhiều.

Có lần, tôi đi chơi công viên gần nhà. Lúc ngồi bên hồ, tôi quan sát một gia đình vịt đang bơi gần dải đất ven hồ. Bố mẹ vịt bơi cùng một vài chú vịt con trong khi có một chú vịt lại tự bơi theo một hướng khác. Chẳng mấy chốc, mấy con vịt khác vây quanh chú vịt

con và đe dọa nó. Chú vịt con bắt đầu hoảng loạn.

Vịt mẹ rời đàn và di chuyển về phía vịt con lạc hướng cho đến khi những chú vịt kia bơi đi. Sau đó vịt mẹ hướng dẫn nhẹ nhàng cho vị con bơi quay về với gia đình.

Khi những con vịt quây quần cùng nhau, vịt mẹ mổ mạnh vịt con tới mức nó bị nhấn chìm hoàn toàn dưới nước. Ngay khi vịt con nhô lên khỏi mặt nước, vịt mẹ tiếp tục làm như vậy. Vịt con gần như không thể ngẩng lên khỏi mặt nước trước khi điều đó lặp lại lần thứ ba.

Sau đó vịt con đã đi cùng gia đình. Đừng có mà lộn xộn với vịt mẹ…

Tại sao vịt mẹ làm vậy? Tôi đoán vịt mẹ đang dạy vịt con về tầm quan trọng của các ranh giới. Trong vòng mấy tháng, chú vịt con đó sẽ lớn và sẽ phải tự lập. Khi đó nó sẽ biết hoặc không biết về các ranh giới. Dù biết hay không thì vịt mẹ sẽ không còn chịu trách nhiệm cho những lựa chọn của vịt con nữa.

Con cái chúng tôi đều đã trưởng thành. Chúng tôi có tham gia vào cuộc sống của chúng, và luôn ở bên để hỗ trợ (và chỉ bảo nếu cần). Nhưng vì không còn chịu trách nhiệm cho những lựa chọn của các con, nên chúng tôi chấp nhận một thực tế là có thể bọn trẻ sẽ đưa ra những quyết định thiếu sáng suốt. Chúng ta đã làm điều tương tự với cha mẹ mình, và họ cho là chúng ta không hiểu chuyện.

Một câu chuyện tuyệt hay trong cuốn Kinh Thánh của Ezekiel[3] với các nhân vật chính là người ông, người con trai, và cháu trai. Người ông sống một cuộc đời danh giá, làm mọi việc đúng đắn. Con trai ông sống hoàn toàn ngược lại, làm mọi điều sai trái. Người cháu trai lại đảo ngược mẫu hình và làm mọi việc đúng đắn. Ai chịu trách nhiệm cho ai?

*[3] Sách Ezekiel, còn được gọi là Lời tiên tri của Ezekiel, một trong những cuốn sách Tiên tri lớn của Kinh Cựu Ước.*

Câu chuyện khẳng định rằng mỗi người phải chịu trách nhiệm cho chính hành vi của mình. Con cái không thể bị phạt vì tội lỗi của cha mẹ, cha mẹ cũng không thể bị phạt vì tội lỗi của con cái. Ai làm điều phải sẽ vui hưởng kết quả của điều lành mình làm, kẻ ác phải lãnh hậu quả của điều ác mình gây ra.

Trong cuộc sống điều đó đúng với tất cả mọi người. Chúng ta phải

chịu trách nhiệm cho các quyết định của mình, con cái phải chịu trách nhiệm với quyết định của chúng. Hiểu được điều đó là cơ sở để đối phó với những người gây phiền toái. Chúng ta không thể đảm bảo mình có thể uốn nắn họ, nhưng có thể chú trọng vào cách phản ứng của mình. Đôi khi điều đó có nghĩa là phải đối đầu, thiết lập các ranh giới, hoặc tiến hành các bước để bảo vệ chính mình và gia đình mình.

Vấn đề này đưa chúng ta trở lại với một khái niệm đã trình bày ở phần trước của cuốn sách: Hy vọng và kỳ vọng. Khi đặt kỳ vọng người khác thay đổi, chúng ta đang tự đặt mình vào sự thất vọng. Chúng ta kỳ vọng nếu mình làm những việc đúng đắn, cuối cùng họ cũng sẽ thay đổi. Nhưng điều đó không thực tế vì không có gì đảm bảo.

Tốt hơn cả là sống trong sự hy vọng. Nghĩa là làm mọi thứ trong khả năng để thay đổi tình hình, gây ảnh hưởng đến người khác, và hy vọng về những gì tốt đẹp nhất, chấp nhận thực tế là mọi thứ có thể vẫn giữ y nguyên như cũ.

Tôi và vợ tôi có mối quan hệ gần gũi với một cặp vợ chồng trong nhiều năm. Họ thực sự vật lộn trong hôn nhân, và chúng tôi đã bỏ ra nhiều thời gian, năng lượng, các nguồn lực và cả sự quý mến để giúp họ. Trên thực tế chúng tôi không có một chương trình can thiệp cụ thể, ngoại trừ việc cùng họ bước tiếp cuộc hành trình và luôn sát cánh để hỗ trợ khi cần. Cuộc sống của họ lúc thăng, lúc trầm. Đôi lúc, mối quan hệ của họ tiến triển, sau đấy vài tuần lại trục trặc, và chúng tôi không ngừng thắc mắc là liệu họ có thể vượt qua không.

Nếu cứ kỳ vọng họ sẽ thay đổi, thì chúng tôi sẽ tự chuốc lấy đau khổ. Chúng tôi tiếp tục để tâm đến cuộc hôn nhân của họ. Chúng tôi sẽ quý mến họ nếu họ vượt qua được những khó khăn, và vẫn quý mến họ kể cả họ không vượt qua được. Chắc chắn chúng tôi sẽ lấy làm tiếc, nhưng vẫn yêu quý họ.

Với sự kỳ vọng, phải nhận thức rõ một điều là trong các mối quan hệ không có gì đảm bảo cả, hãy luôn lường trước các khả năng có thể xảy ra.

Khi đối phó với những người gây rắc rối, đứng ở phía mình là cách duy nhất để không trở thành nạn nhân cho những lựa chọn của họ. Khi chúng ta làm việc của mình, cùng với sự chính trực, chúng ta sẽ có được sức mạnh để đưa ra những quyết định khôn ngoan, những lựa chọn lành mạnh.

Ai mà biết được? Có thể họ thay đổi, có thể không. Nhưng chắc chắn chúng ta đã thay đổi. Thay đổi chính mình sẽ làm thay đổi mọi thứ.

# KHI NÀO THÌ NÊN TỪ BỎ MỘT MỐI QUAN HỆ?

Ở tuổi 40, Jim dành trọn sự nghiệp của mình cho ngành ngân hàng. Ông nằm lòng "đường đi lối lại" và có thể nói về tài chính ngay cả trong giấc ngủ. Ông thành thạo các kỹ năng và tự tin về khả năng của mình.

Theo thời gian, Jim làm việc cho một số tổ chức tài chính khác nhau. Những tình huống hay, dở ông đều chứng kiến. Nhưng công việc cuối cùng khiến ông gặp khó khăn liên quan đến chuyện tiền bạc. Với vị trí giám đốc điều hành, ông phải chịu trách nhiệm trước hội đồng quản trị công ty. Khi đó, ngân hàng đang chật vật, Jim hiểu sự đóng góp của mình có thể đưa tình hình trở về nền tảng vững chắc.

Vấn đề là ở ông chủ. Các ông chủ có nhiệm vụ loại bỏ các rào cản, giải phóng nhân viên để họ có thể sử dụng những điểm mạnh riêng, thúc đẩy bản thân trở nên vượt trội trong công việc của mình. Nhưng ở đây, chính bản thân người quản lý này lại là rào cản. Ông ấy không lắng nghe những ý tưởng của Jim và quản lý chi li từng chi tiết. Jim bắt đầu cảm thấy mất hết giá trị và trở nên chán nản, mệt mỏi với hoàn cảnh của mình.

Jim biết là không thể để mọi chuyện tiếp diễn như vậy. Tất nhiên, ông có thể lao thẳng vào phòng ông chủ và hét lên: "Tôi không thể chịu được nữa. Ông điên rồi. Tôi bỏ việc." Nhưng ông biết nếu làm vậy, phản ứng của ông chủ sẽ ngược lại với mong đợi và ông sẽ phải hối tiếc về hậu quả của lựa chọn đó. Thay vào đó, ông tiến hành một quá trình ba bước như đã trình bày ở phần đầu cuốn sách.

Đầu tiên, ông cố gắng thay đổi tình hình. Ông xử lý một cách thận trọng, logic để thay đổi động thái của mối quan hệ. Ông học hỏi kinh nghiệm xử lý tình huống từ những người làm kinh doanh

mà ông nể trọng. Ông tập trung vào việc khẳng định khả năng của mình. Nhưng qua thời gian, có vẻ chẳng có gì thay đổi.

Thứ hai, ông tập trung vào thái độ của mình. Nếu tình hình không thay đổi, Jim nhận thấy mình có thể trở thành nạn nhân hoặc một kẻ chiến thắng. Để trở thành nạn nhân thì quá dễ, chỉ cần để cảm xúc bị kiểm soát bởi môi trường mình đang làm việc. Từ đó, ông cảm thấy vô vọng và tách rời khỏi công việc của mình. Nhưng sự quan tâm của bạn bè chính là chất xúc tác cho sự thay đổi. Thay vì trở thành nạn nhân, họ giúp ông nhận ra rằng đây chính là công việc của mình. Ông tập trung vào việc mình phải tận tâm, học hỏi bất kỳ điều gì có thể từ những tình huống xấu. Ông bắt tay tham gia vào mọi hoạt động, nỗ lực cống hiến hết mình. Ông nói: "Bước ngoặt là khi tôi nhớ rằng tôi thực sự đang làm việc vì Chúa, chứ không phải vì những con người này."

Trong thời gian đó khi mọi thứ không cải thiện, Jim đã thực hiện bước thứ ba: Thay đổi môi trường làm việc. Ông biết rằng nếu tiếp tục duy trì tình trạng đó sẽ không có lợi, vì thế bắt đầu tìm kiếm cơ hội mới. Trong một nền kinh tế chật hẹp thì việc đó chẳng khác nào một cuộc leo dốc đầy khó khăn. Nhưng với các bước đi nhất quán, ông đã tìm ra những cơ hội khác nhau trong khi vẫn cống hiến 100% thời gian cho công việc hiện tại của mình. Mấy tháng sau, ông tìm được một vị trí trong một lĩnh vực mới.

Kết quả là: Ông đã đổi việc. Nhưng đó không phải là một phản ứng bộc phát. Ông làm theo quy trình ba bước để đảm bảo kết quả tốt nhất:

Bước một, thay đổi tình hình.

Bước hai, thay đổi thái độ bản thân.

Bước ba, thay đổi môi trường.

Jim trưởng thành qua quá trình đó và có được một thái độ tích cực khi rời khỏi người chủ trước của mình.

Tình huống của chúng ta có thể liên quan đến nhiều người khác nhau, nhưng kịch bản thì giống nhau. Dù đó là một ông chủ vô lý, phụ huynh thích can thiệp, cặp vợ chồng khắt khe, những đứa trẻ vô kỷ luật, những người hàng xóm ồn ào, những người bạn vô cảm, hoặc anh chị em ruột luôn cáu gắt, thì những lựa chọn của người khác đang tàn phá cuộc sống của chúng ta.

Đôi lúc chúng ta cảm thấy vô vọng. Chúng ta bị mắc kẹt trong

công việc hoặc một mối quan hệ mà chẳng nhìn thấy một lối thoát nào.

"Tôi là bố/mẹ đơn thân, và tôi không thể bỏ công việc của mình được."

"Bạn đời của tôi là một kẻ ngược đãi, nhưng tôi chẳng có chỗ nào để đi."

"Em gái khiến tôi phát điên, nhưng bạn lại không thể rời bỏ em gái mình."

"Cha mẹ tôi luôn can thiệp vào mọi việc tôi làm, nhưng tôi không thể vô lễ với họ được."

Tất cả những tình huống trên đều liên quan đến những người chúng ta quan tâm. Nếu những người đó là đồng nghiệp thì khi họ có những hành vi tương tự, chúng ta cho rằng những hành động đó chỉ để cho vui. Nhưng một khi họ là người chúng ta quan tâm và chúng ta cảm thấy bị mắc kẹt với họ thì tình hình dường như vô vọng.

Khi căng thẳng leo thang, chúng ta thắc mắc liệu mình còn tiếp tục chấp nhận tình hình này được bao lâu nữa. Mọi thứ bên trong con người chúng ta như muốn chạy trốn và thoát khỏi tình huống.

Vậy, bỏ đi có phải là một việc làm xấu không?

Trong phần lớn các trường hợp, đó sẽ là một việc làm xấu nếu phản ứng tác động ngược trở lại. Nhưng nếu đó là phương sách cuối cùng của một quá trình được cân nhắc thận trọng thì có thể đó là giải pháp hữu hiệu nhất.

**TÔI NÊN TỪ BỎ HAY TIẾP TỤC?**

Vì mọi tình huống rất khác nhau, chúng ta không thể có một bảng liệt kê danh mục phản ứng phù hợp cho mọi tình huống. Nhìn chung, mọi giải pháp đều phù hợp với một trong ba hành động:

1. Vẫn tiếp tục duy trì tình huống xấu.

2. Ra khỏi tình huống xấu.

3. Tiếp tục ở trong tình huống xấu nhưng có chiến lược thay đổi.

**Vẫn tiếp tục duy trì tình huống xấu**

Tiếp tục ở trong một tình huống xấu mà không có kế hoạch thay đổi tình huống hoặc phản ứng luôn là một ý tưởng tồi. Bỏ qua các vấn đề mà chúng ta gặp phải sẽ không làm cho chúng biến mất. Chúng ta hy vọng mọi việc sẽ tốt đẹp hơn và người gây rắc rối sẽ thay đổi.

Vâng, điều đó rất có thể xảy ra – nhưng đó là khi trúng sổ số. Chúng ta biết cơ hội thắng gần như không tồn tại, nhưng chúng ta vẫn tiếp tục mua những tấm vé vì "biết đâu lại trúng". Có câu ngạn ngữ: "Nếu bạn tiếp tục những gì mình thường làm, bạn sẽ tiếp tục nhận được những gì bạn vẫn thường nhận được." Nếu bạn muốn có điều gì đó khác biệt, thì bạn phải hành động khác đi.

Tại sao mọi người lại cứ chịu đựng ở trong tình huống xấu? Có thể có một số lý do:

• Họ sợ những gì người gây rắc rối sẽ làm khi họ bỏ việc hoặc kết thúc một mối quan hệ.

• Họ sợ những gì xảy ra với mình nếu họ rút ra khỏi tình huống.

• Họ sợ bị người khác phán xét.

• Họ sợ những điều không xác định.

• Họ luôn là nạn nhân, vì thế họ không biết đến những lối sống khác.

• Họ lắng nghe lời khuyên từ những người bạn có thiện chí đang ra sức điều chỉnh họ.

• Họ sợ xung đột.

• Họ đang ra sức bảo vệ người gây rắc rối đó.

Hầu hết những lý do đó đều chứa đựng nỗi sợ hãi. Điều đó có thể không hợp lý, nhưng mọi người đều có một điểm chuẩn cảm xúc trong bất kỳ tình huống nào. Tại điểm chuẩn đó, sự đau khổ lại dễ chịu hơn cả viễn cảnh của những điều chưa biết.

Đó là lý do tại sao mọi người thường tiếp tục chịu đựng những công việc có ông chủ đối xử tệ bạc: Bởi đó là tất cả những gì họ biết, trong khi thực hiện những bước đi tích cực lại rất rủi ro.

Một trong những lý do nguy hiểm nhất để tiếp tục chịu đựng một tình huống xấu là cố gắng bảo vệ người gây ra rắc rối đó. Chúng ta

bỏ qua hành vi của họ vì chúng ta không muốn mọi người nghĩ xấu về họ hoặc vì họ làm bẽ mặt chúng ta. Vấn đề là khi bảo vệ họ, chúng ta che chắn để họ không phải lĩnh những hậu quả tiêu cực từ chính hành vi của mình. Nếu không có hậu quả, họ sẽ không bao giờ có động lực để thay đổi. Có thể họ sẽ xin lỗi và hứa hẹn mọi việc sẽ khác đi, nhưng những lời hứa phải được thực hiện. Sự trung thành mù quáng từ phía chúng ta có thể khiến cho việc chữa trị không thể diễn ra.

Tiếp tục ở trong một tình huống xấu mà không có kế hoạch thay đổi chẳng khác nào liên tục bơm khí vào một chiếc lốp thủng mà không vá nó lại.

**Ra khỏi tình huống xấu**

Việc từ bỏ là một lựa chọn được tính toán trước, nó là phương sách cuối cùng sau khi tất cả những lựa chọn khác đều không còn tác dụng. Nó có thể liên quan đến bỏ việc, thay đổi nhà thờ hoặc từ bỏ một tình bạn độc hại. Từ bỏ quá nhanh và bốc đồng sẽ giải thoát chúng ta hỏi tình huống khó chịu. Nhưng nếu không giải quyết được các vấn đề, chúng ta sẽ có nguy cơ lặp lại cùng vấn đề trong một mối quan hệ khác.

Mọi vấn đề của mối quan hệ đều liên quan đến sự tương tác giữa hai hoặc nhiều người. Người gây rắc rối có thể là người phạm lỗi trước tiên, nhưng chúng ta cũng cần xét đến phần lỗi của mình – cách chúng ta phản ứng, những điều chúng ta nói, những lựa chọn chúng ta đưa ra. Nếu không nhận ra thực tế là mình cũng là nguyên nhân góp phần vào vấn đề đó, thì chúng ta sẽ mang những phản ứng và thái độ tương tự vào tình huống tiếp theo.

Bạn nói: “Tôi đã thử mọi khả năng để thay đổi tình hình, nhưng mọi thứ vẫn y nguyên. Họ vẫn ‘dở hơi’. Tôi đã cải thiện thái độ và cách phản ứng của mình, nhưng tôi cạn hết đạn dược rồi. Khi nào tôi nên cân nhắc về sự thay đổi?”

Một lần nữa, không có gì là tuyệt đối cả. Nhưng sau đây là năm câu hỏi bạn nên tự đặt ra cho chính mình:

• Tôi không tránh được khả năng trở thành nạn nhân?

• Tôi có thấy bản thân mình thấp kém vì những lựa chọn của người khác không?

• Tôi (hoặc những người mà tôi chịu trách nhiệm) có gặp nguy hiểm không?

• Tôi phải từ bỏ điều gì nếu muốn thoát ra khỏi tình huống?

• Để thoát khỏi tình huống thì tôi phải thực hiện những bước đi nào để giải quyết những câu hỏi này?

Nếu trả lời "Có" cho một trong ba câu hỏi đầu tiên, thì điều đó cũng không nhất thiết là bạn phải thay đổi môi trường. Nhưng khi trả lời thêm ba câu hỏi cuối sẽ cung cấp nền tảng vững chắc để đưa ra một quyết định thận trọng.

**Vẫn tiếp tục chịu đựng, nhưng phải có một kế hoạch**

Có một sự khác biệt lớn giữa việc tiếp tục chịu đựng một tình huống xấu mà không có kế hoạch và chịu đựng tình huống xấu nhưng có một kế hoạch chu đáo. Phương án thứ nhất chính là điều mơ tưởng, phương án thứ hai cho thấy niềm hy vọng xác thực.

Nếu quyết định trụ lại thì lựa chọn đó không phải vì chúng ta cảm thấy có nghĩa vụ phải "tiếp tục". Đó là vì chúng ta xác định rằng có (i) giá trị của mối quan hệ đủ quan trọng để phải chúng ta tiếp tục bỏ công sức và (ii) có bằng chứng là người khác sẵn sàng tham gia vào sự thay đổi. Nếu họ không sẵn sàng dành thời gian để cải thiện và tiếp tục hành động như cũ, họ sẽ không thấy được hậu quả, nghĩa là sẽ không có sự thay đổi nào. Chúng ta không muốn bốc đồng từ bỏ một công việc khi không có một việc nào khác đang xếp hàng. Nhưng chúng ta trở thành nạn nhân nếu không có một quá trình cải biến hành động để cải thiện tình hình.

Để lập được một kế hoạch chi tiết cho các mối quan hệ cần phải có sự nỗ lực. Đối với những mối quan hệ bình thường thì không có gì khó. Với một người bạn đời hoặc thành viên gia đình, thì nhờ đến sự giúp đỡ của chuyên gia có thể là một nguồn tư vấn giá trị. Trong mọi trường hợp, kế hoạch cần phải được thiết kế với các cách thức xử lý sự tức giận và sự đau khổ khi nó xảy đến, cũng như những chiến lược để đối phó với các vấn đề đau khổ khi chúng nảy sinh. Chúng ta cũng cần có sự phân định rõ giữa ranh giới thể chất và cảm xúc của một người. Robert Frost nói: "Hàng rào tốt tạo láng giềng tốt." Nếu tiếp tục chịu đựng, chúng ta cần phải có một kế hoạch.

**DUY TRÌ SỨC MẠNH**

Nếu bạn quyết định tiếp tục chịu đựng một tình huống cần dùng năng lượng để thực hiện điều đó, đây là những gợi ý để tồn tại và phát triển lành mạnh:

• Nghĩ kỹ các lựa chọn có thể. Hãy đảm bảo có kế hoạch sẵn sàng trước khi đưa ra quyết định.

• Xác định những vấn đề không thay đổi được nếu bạn tiếp tục chịu đựng – các ranh giới để giữ cho kế hoạch luôn được tập trung.

• Tìm cách để được là chính mình trong mối quan hệ. Việc giả vờ mình ổn có thể rút kiệt năng lượng của bạn theo thời gian và ngăn cản sự phát triển của mối quan hệ.

• Tất cả đều phải dựa trên sự thật. Sẵn sàng gạt sang bên những nỗi sợ hãi, thành kiến, và lăng kính không chuẩn xác để quan sát mọi thứ theo đúng bản chất của nó. Nhìn vào những thực tế phía sau cảm nhận của bạn.

• Coi quãng thời gian bạn duy trì mối quan hệ như một giai đoạn thử nghiệm mà cả hai đều phải bỏ thời gian xem mình liên quan đến người kia ra sao. Cách làm đó mang lại một cơ hội đánh giá sự tiến triển hoặc đổ vỡ. Nếu mọi thứ không tiến triển, hãy trở lại quá trình ra quyết định tiếp tục chịu đựng hoặc từ bỏ.

• Trở thành một kẻ tử vì đạo không bao giờ có lợi. Đừng đặt danh tiếng của bạn trên nền tảng một mối quan hệ sắp đổ vỡ.

• Hãy làm chủ quyết định của mình. Thừa nhận là không có lựa chọn nào hoàn hảo cả, vì mọi quyết định đều đưa đến những kết quả hay hoặc dở. Thay vì cố gắng đưa ra lựa chọn chuẩn xác, hãy quyết định một lựa chọn khả thi và sau đó làm cho nó đúng đắn.

• Trong một mối quan hệ, hãy để người kia làm chủ ở phía họ. Chúng ta cần phải lo cho phần mình và để họ lo phần của họ. Thay vì cứu nguy cho họ, chúng ta cần để họ tự đưa ra lựa chọn của mình và nhận kết quả cho những lựa chọn đó.

**CAM KẾT VỚI MỘT QUYẾT ĐỊNH**

Viết xuống tên ba người mà bạn gặp khó khăn nhất trong mối quan hệ với họ và nêu rõ lý do. Xếp thứ tự dựa vào mức độ thách thức của từng mối quan hệ. Nhặt ra mối quan hệ trên cùng và hỏi: Điều tồi tệ nhất sẽ xảy ra là gì nếu tôi từ bỏ mối quan hệ này? Điều tốt đẹp nhất là gì? Điều tồi tệ nhất sẽ xảy ra là gì nếu tôi tiếp tục chịu đựng mối quan hệ này? Điều tốt đẹp nhất là gì?

Sau đó gửi câu trả lời cho một người bạn mà bạn tin tưởng, có cái nhìn khách quan xem danh sách câu trả lời của bạn có đang được nhìn nhận mọi thứ rõ nét hay lăng kính của bạn đang bị méo mó.

Không có câu trả lời dễ dàng nào cả, nhưng hãy xem xét các mối quan hệ của chúng ta với một cái nhìn toàn diện để có thể đánh giá và đưa ra những quyết định khôn ngoan.

Tiếp tục chịu đựng trong một mối quan hệ độc hại mà không có một kế hoạch sẽ là một lựa chọn nguy hiểm. Do dự trong việc ra quyết định cũng không phải một lựa chọn khả quan. Có thể chúng ta chọn cách từ bỏ, hoặc có thể chúng ta chọn tiếp tục duy trì. Cứ duy trì tình trạng nước đôi sẽ là một công thức cho thảm họa.

# Phần 5
# THỰC HÀNH

# TỪ BỎ Ý ĐỊNH ĐẠT ĐIỂM A

Kim có một căn nhà sạch sẽ. Không chỉ sạch sẽ mà sạch đến không tì vết. Khi thức dậy vào buổi sáng, ngay lập tức cô sắp xếp chăn màn. Chuẩn bị bữa sáng nhưng sẽ không đi làm khi chưa rửa hết chén bát và dọn dẹp mọi thứ. Cô hút bụi hàng ngày, và đôi khi còn hút bụi nhiều hơn nếu có ai đó ghé chơi. Chiếc xe ô tô lúc nào cũng được rửa sạch sẽ và cây cối đều được xén tỉa. Kim không có nhiều thời gian rảnh và thường cảm thấy bị vùi đầu vào bao nhiêu việc phải làm. Nếu một tên trộm đột nhập vào nhà trong ngày, hắn ta sẽ nghĩ mình đang ở trong một căn nhà hiện đại.

Có một căn nhà sạch có phải là điều tệ hại không? Điều đó còn tùy thuộc vào động cơ của cô. Có thể Kim thực sự thích thú với việc dọn dẹp và thỏa mãn vì được sống trong một môi trường sắp đặt có tổ chức. Nhưng nếu cô làm vậy là để xây dựng hình ảnh về sự hoàn hảo thì điều đó sẽ không tích cực. Cô ấy sẽ không bao giờ hưởng thụ được các kết quả bởi chỉ quan tâm đến việc mọi thứ được thực hiện sao cho đẹp mà thôi.

Chủ nghĩa cầu toàn của Kim cũng kéo sang công việc. Cô thường gửi các dự án đi vào phút chót vì cứ liên tiếp chỉnh sửa bổ sung. Cô không nghĩ đến việc nộp một bản chưa được hoàn chỉnh vì lo lắng có người nghĩ không hay về cô. Cô luôn đặt ra những tiêu chuẩn cao bất thường cho việc thực hiện công việc và con đường sự nghiệp của mình, cho rằng việc đó thể hiện một cá nhân xuất sắc. Đồng nghiệp tôn trọng nỗ lực và sáng kiến của cô, nhưng cô vẫn thắc mắc tại sao không ai trở thành bạn bè thân thiết của mình.

Có một ranh giới mỏng manh giữa xuất sắc và hoàn hảo. Trong khi chúng ta hoàn toàn có thể có được sự xuất sắc thì chúng ta không bao giờ đạt được sự hoàn hảo – và chúng ta sẽ phải cố gắng đến kiệt sức.

**TẠI SAO CHÚNG TA PHẤN ĐẤU VÌ SỰ HOÀN HẢO?**

Chủ nghĩa cầu toàn có vẻ như là một chủ đề kỳ lạ được đưa vào khi nói về những người gây rắc rối. Nhưng khi để hết tâm trí đến những con người đó thì chủ nghĩa cầu toàn là một trong những lý do phòng thủ phổ biến nhất được sử dụng để sinh tồn.

Sau đây là cách ảnh hưởng của nó:

Chúng ta không muốn mọi người nghĩ xấu về mình. Nó kéo chúng ta ra khỏi điểm chuẩn cảm xúc, và mọi thứ trong con người chúng ta muốn quay về vùng an toàn. Chúng ta nghĩ: "Nếu tôi chẳng có gì để bị phê bình, thì những người hay gây rắc rối này sẽ đánh giá cao tôi." Càng gần đạt đến mức độ hoàn hảo, thì họ sẽ càng ít phê bình hơn.

Nghe có vẻ hợp lý phải không? Có vẻ như điều đó sẽ tạo ra ít sự căng thẳng hơn bởi vì chúng ta không bị đánh giá hoặc bị quấy rối. Nhưng với những ai đã trải qua thực tế thì mức độ căng thẳng lại tăng lên nhiều. Không một ai có thể đạt được sự hoàn hảo, và nếu duy trì hình ảnh đó trong một thời gian dài chúng ta có thể phải nỗ lực đến kiệt sức. Để có thể quản lý tỉ mỉ từng chi tiết trong cuộc sống cần tiêu tốn một lượng năng lượng đáng kinh ngạc.

Khi giá trị cá nhân của bạn dựa trên quan điểm cá nhân của người khác, chúng ta khao khát sự chấp thuận của họ. Chúng ta nghĩ rằng nếu mọi người nhìn ra sự không hoàn hảo trong con người mình, họ sẽ không thích chúng ta nữa. Do vậy, đạt đến sự hoàn hảo trở thành một lựa chọn để tránh sự chê trách đó.

Trong cuốn sách Tại sao tôi sợ nói cho bạn biết tôi là ai? John Powell đưa ra nhận định này: "Tôi sợ nói cho bạn biết tôi là ai, vì nếu nói cho bạn tôi là ai, có thể bạn sẽ không ưa tôi nữa… và tất cả những gì tôi có là như vậy." Khi chúng ta cảm thấy cần xuất hiện hoàn hảo, chúng ta trang bị những hành trang cần thiết để có khả năng bảo vệ mình trước những quan điểm của người khác. Giá trị bản thân của chúng ta tùy thuộc vào những gì người khác nghĩ, do vậy chúng ta cố gắng kiểm soát nhận thức của họ.

Tôi đã làm điều tương tự khi còn học trong trường phổ thông và đại học. Tôi không cảm thấy bản thân mình tuyệt vời chút nào, vì vậy tôi cố tìm cách làm cho mọi người phải ngước nhìn tôi qua những việc mà tôi đã chọn để làm. Công việc đầu tiên của tôi là làm việc trong nhà xác tại một bệnh viện địa phương ở quận Phoenix (khi bạn là một thiếu niên thì đó là một cộng việc cực kỳ thú vị). Sau đó, tôi đã làm việc trong một cửa hàng âm nhạc, học in ấn và làm việc trong một xưởng in, kiếm được một công việc

phát sóng làm buổi chiều tại một đài phát thanh địa phương và học chụp ảnh cưới trong studio ngay tại thị trấn. Nói cách khác, tôi đã chọn những công việc mà chẳng có ai khác làm, với hy vọng rằng mọi người sẽ ấn tượng với những công việc bất thường của tôi.

Cách đó thực sự mang lại hiệu quả. Họ cực kỳ ấn tượng, và tôi nhận được nhiều chú ý về những việc mình làm. Nhưng nó không giúp được gì cho giá trị bản thân tôi. Tôi cho rằng họ ấn tượng với những hành động của tôi chứ không phải với con người thực sự của tôi. Tôi hiểu ra rằng nếu họ thực sự biết tôi là ai, họ sẽ không ấn tượng chút nào. Vì thế tôi đã làm việc chăm chỉ để giữ gìn hình ảnh, nhưng cảm thấy bản thân ngày càng tồi tệ khi tôi cô đơn.

Phải mất nhiều năm tôi mới tìm ra được giá trị trong con người mình thay vì sống để được người khác chú ý và tán dương.

Cha mẹ thường mong muốn có được sự tán dương của người khác, do vậy họ phải đảm bảo con cái luôn có hành vi tốt nhất ngoài xã hội. Họ không muốn hành vi xấu của con phản ánh kỹ năng làm cha của họ. Thật không may, điều đó không lành mạnh cho những đứa trẻ và phản chiếu một hình ảnh sai lệch về sự hoàn hảo.

Những người cầu toàn khi trưởng thành thường được coi trọng hiệu suất làm việc thay vì tính cách. Họ không bao giờ trải nghiệm một tình yêu vô điều kiện, vì vậy họ đánh đồng việc được chấp nhận với hiệu suất. Họ học cách để tin rằng người khác chỉ nhận ra giá trị trong con người họ bởi những gì mà họ hoàn thành và cách mà họ thực hiện chúng. Là những người trưởng thành, chúng ta nhìn họ theo cách tương tự, với giá trị bản thân họ là một sản phẩm từ cách nhìn nhận của người khác. Họ không muốn bị phê bình, vì vậy họ cố gắng để trở nên hoàn hảo.

**MẶT TRÁI CỦA CHỦ NGHĨA CẦU TOÀN**

Việc cho rằng chủ nghĩa cầu toàn là con đường dẫn đến thành công trong cuộc đời là hoàn toàn tự nhiên. Rốt cuộc, nếu chúng ta thực hiện càng tốt mọi việc thì càng trở nên thành công hơn. Nghe hợp lý đấy chứ?

Nhưng thực tế là sự hoàn hảo có được trên bước đường thành công. Vì chúng ta không bao giờ đạt được sự hoàn hảo, chúng ta sẽ không bao giờ có cảm giác thỏa mãn về hiệu suất của bản thân, vì thế, luôn cảm thấy không hài lòng và không hạnh phúc về lối

sống và cách làm việc của mình. Sớm muộn gì chúng ta sẽ không thể thư giãn và tận hưởng cuộc sống theo cách vốn có nữa.

Đồng thời, chúng ta để ý thấy một vài người khác lại tận hưởng cuộc sống trong khi để những thói xấu của mình phơi bày. Họ vẫn ỔN dù kết quả đạt được không hoàn hảo, còn chúng ta thì so sánh bản thân ("Tôi tốt hơn anh ta") hoặc phê bình bản thân ("Có vấn đề gì với tôi vậy? Tại sao tôi không thể làm như thế?")

Một vòng luẩn quẩn bắt đầu. Chúng ta không muốn bị từ chối, vì vậy chúng ta phòng thủ khi bị người khác phê bình. Chúng ta ra sức bảo vệ hình ảnh hoàn hảo của bản thân. Nhưng sự phòng vệ đó lại vô tình đẩy mọi người ra xa chúng ta. Khi điều đó xảy ra, chúng ta lại chỉ trích người khác, đánh giá họ dựa vào các tiêu chuẩn hoàn hảo của mình. Một cảm giác tự cao xuất hiện và thậm chí chúng ta còn che giấu nhiều hơn những thói xấu của mình. Điều khiến chúng ta càng khó gần hơn – và vòng tròn đó lại tiếp tục.

Tác giả Anne Lamott viết: "Tôi cho rằng chủ nghĩa cầu toàn dựa trên niềm tin bị ám ảnh rằng nếu bạn chạy thật cẩn thận, chạm chân đúng vào từng bậc đá, bạn sẽ không chết. Sự thật là dù sao đi nữa bạn cũng sẽ chết, và rất nhiều người không nhìn vào chân khi chạy sẽ làm tốt hơn nhiều so với bạn, và còn cảm thấy thú vị hơn nhiều khi họ làm vậy."

Chủ nghĩa cầu toàn cướp đi sự giàu có của cuộc sống. Nếu chúng ta không sẵn sàng trở thành con người bình thường, nhiều khả năng chúng ta sẽ trở thành nạn nhân của những kẻ gây rắc rối trong cuộc sống của mình. Chúng ta không thể hiện được bản thân mình vì sợ người khác nhận ra những thiếu sót trong tính cách và chỉ trích chúng ta.

Khổng Tử nói: "Một viên kim cương bị vết còn tốt hơn một viên sỏi hoàn hảo."

## SỰ HỒI PHỤC ĐẦY RỦI RO

Nếu chúng ta dành trọn cuộc sống để kiếm tìm sự chấp thuận của người khác thì điều đó có nghĩa là chúng ta đang không thực sự sống. Thật kỳ lạ, chúng ta luôn tìm kiếm sự chấp thuận của những người rắc rối quanh mình. Họ là những người cuối cùng mà chúng ta muốn họ kiểm soát cuộc sống của mình, nhưng chúng ta đã trao khả năng lựa chọn và cảm xúc cho họ.

Vậy sau tất cả những điều này, chúng ta sẽ đi đến đâu? Sau đây là

một số bước suy nghĩ:

**1. Nhận ra những thiệt hại mà chủ nghĩa cầu toàn gây ra cho cuộc sống của chúng ta**

Lấy một mảnh giấy và chia thành hai cột: "Ưu điểm của chủ nghĩa cầu toàn" và "Nhược điểm của chủ nghĩa cầu toàn." Liệt kê thật nhiều vào từng cột. Cột nhược điểm có thể nhiều hơn nhiều lần so với cột ưu điểm. Nếu không phải vậy, hãy cân nhắc từng ưu điểm đã liệt kê bằng bộ lọc sự thật. Chúng có thực sự là ưu điểm không, hay chỉ là những điều thuận lợi và quen thuộc?

**2. Thách thức tư duy của bạn**

Kinh Thánh căn dặn chúng ta phải "Nắm bắt mọi tư tưởng". Thật nguy hiểm khi cho rằng nhận thức của chúng ta luôn đúng. Cảm xúc bẻ cong quan điểm thực tế. Mỗi lần cố gắng để xuất hiện hoàn hảo, chúng ta phải hỏi chính mình: "Tại sao mình cố gắng gây dựng sự hoàn hảo? Làm thế đem lại ích lợi gì? Quá trình này gây ra những thiệt hại gì về lâu dài cho sự sáng suốt và mối quan hệ của mình?"

**3. Tự hỏi bản thân "Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì?"**

Câu trả lời cho việc cố gắng tỏ ra hoàn hảo có vẻ như là do chúng ta sợ người gây chuyện nhìn nhận mình kém hoàn hảo, quan sát, nắm bắt những sai lầm của chúng ta hoặc tính cách của chúng ta. Chúng ta nên tự hỏi mình "Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì? Và nếu nó xảy ra thì thực tế sẽ tệ tới mức nào? Cách đối phó ra sao?" Chúng ta có thể thừa nhận nỗi sợ của mình là có thật.

**4. Chấp nhận giá trị của việc mắc lỗi**

Trong các mối quan hệ, chúng ta học và phát triển từ những sai lầm. Những người không từ bỏ nỗ lực để đạt được sự hoàn hảo đang bỏ lỡ một điều cơ bản để xây đắp nên một mối quan hệ lành mạnh. Không ai hoàn hảo cả. Đó là lý do tại sao bút chì lại có tẩy.

**5. Phấn đấu đạt 85%**

Những người theo chủ nghĩa cầu toàn luôn phấn đấu đạt 100% và thất vọng khi họ không đạt được hoặc không giữ vững mục tiêu. Nhưng nếu họ thay đổi tiêu chuẩn xuống 85%, thì họ luôn có khả năng đạt hoặc thậm chí là vượt mục tiêu. Kết quả đạt được vẫn xuất sắc trong khi họ có thể thư giãn và tận hưởng cuộc hành trình.

Vào một ngày nọ, người bạn lâu năm của tôi, Matt, gọi cho tôi vì anh có một vấn đề. Anh ấy làm quản lý trong một doanh nghiệp lớn và thời điểm đó anh ấy đang dành thời gian học lấy bằng thạc sĩ tại một trường đại học cách nhà 50 dặm. Ngoài ra, anh ấy có bốn đứa con nhỏ và những cam kết tại nhà thờ.

Anh nói rằng: "Tôi không biết nên làm gì? Tôi thức dậy, lái xe đến chỗ làm mất khoảng một tiếng đồng hồ, tối lại lái xe đến chỗ học, rồi đến khuya tôi mới lái xe về nhà. Khi đi trên đường, tôi ngủ gật vì quá mệt. Tôi chỉ gặp vợ và các con một lát, bởi còn phải học bài để duy trì điểm trung bình hạng A trong lớp và dành 100% thời gian còn lại cho công việc. Tôi đang xoay sở để làm tất cả, nhưng tôi bị kiệt sức mất rồi. Tôi không biết phải làm gì vì việc nào cũng quan trọng."

Tôi hỏi anh ta: "Vậy sao tại sao anh phải đạt kết quả loại A?"

"Làm mọi việc xuất sắc là điều vô cùng quan trọng. Nếu không cố hết sức để làm bất kỳ việc gì là không xứng đáng với sự tin tưởng của mọi người rồi."

Tôi trả lời: "Nhưng có vẻ như gia đình là một phần cuộc sống của anh mà anh lại đang để mất mát nhiều nhất. Anh cố để đạt loại A ở trường, nhưng anh chỉ đạt loại B hoặc C ở nhà. Điều gì sẽ xảy ra nếu anh đảo ngược thứ tự và phấn đấu đạt loại B ở trường và loại A ở nhà?"

"Tôi không biết liệu mình có làm được như vậy không" anh nói.

"Tôi có bằng tiến sĩ 20 năm nay." Tôi nói tiếp. "Trong 20 năm đó, nhiều người hỏi tôi đã học ở đâu và học lĩnh vực gì, nhưng không một ai hỏi tôi đạt thứ hạng gì trong lớp. Có thể tôi có điểm trung bình chỉ đạt loại B, nhưng tôi cũng có bằng cấp như những bạn có điểm trung bình loại A. Mục tiêu là tấm bằng và có được kiến thức. Tôi đã hoàn thành mục tiêu mà chẳng chịu áp lực gì từ việc phải phấn đấu để được toàn diện."

Matt đã thử làm vậy và thấy hiệu quả. Bằng cách trút bỏ bớt áp lực phải hoàn hảo trong trường, anh ấy đã có thể dành nhiều thời gian hơn cho gia đình. Các mối quan hệ của anh cũng như hiệu quả công việc đều được cải thiện.

Anh đã cố gắng đạt điểm trung bình hạng B trong trường – và thực tế là anh đã nhận kết quả gần với điểm trung bình hạng A.

Anh ấy đã học được cách từ bỏ và biết ưu tiên mọi công việc trong

cuộc sống.

**THƯ GIÃN ĐỂ ĐEM LẠI KẾT QUẢ**

Khi nào chúng ta cố gắng xuất hiện hoàn hảo trước người khác, chắc chắn mối quan hệ sẽ không bao giờ lành mạnh. Điều đó không dựa trên sự thật, nó dựa trên hình ảnh giả tạo chúng ta dựng lên. Không có sự thật, mối quan hệ luôn bị cản trở. Chúng ta sẽ đạt điểm A về hình ảnh, nhưng chỉ đạt C về sự kết nối.

Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta cố gắng đạt điểm A? Nếu chúng ta chỉ tập trung để trở nên chân thực?

Nam diễn viên Jim Carrey đóng vai chính trong bộ phim Liar, Liar. Trong phim, anh mất khả năng nói dối. Không quan trọng câu hỏi là gì, anh ta sẽ luôn nói sự thật. Khi xem bộ phim đó, tôi nghĩ chắc hẳn mình sẽ rất đau khổ nếu không thể giấu được cảm xúc thực khi mình muốn.

Nhưng sau đó tôi nghĩ: "Tại sao lại vậy?" Chân thành không có nghĩa là nói ra mọi suy nghĩ tiêu cực của chúng ta về người khác. Nếu chúng ta đủ quan tâm tới đối phương để "nói lên sự thật trong tình thương yêu"? Không phải chúng ta tránh xung đột và các cuộc đối đầu vì sợ hãi, thay vào đó, chúng ta có thể là chính mình với sự chính trực, thẳng thắn. Đó thực sự là nền tảng duy nhất để chữa lành một mối quan hệ đang bị tổn thương.

Có thể đó là lúc chúng ta sẽ buông bỏ được những suy nghĩ tiêu cực và vẻ bề ngoài "hoàn hảo".

# BẠN KHÔNG THỂ LÁI MỘT CHIẾC XE ĐANG ĐỖ

Trước kỳ nghỉ lễ một tuần, người gây chuyện xuất hiện trong cuộc đoàn tụ gia đình. Bạn đã quá rõ mình khó chịu thế nào trước đây, cố gắng tỏ ra dễ chịu với họ trong khi đang chán chết trong lòng. Bạn muốn tránh họ nhưng biết là không thể làm như vậy. Bạn diễn tập cuộc gặp gỡ của mình với họ nhiều lần trước thời điểm chính thức, tiên đoán điều tồi tệ nhất mặc dù vẫn hy vọng về một điều kỳ diệu.

Đó là một tuần khổ sở.

Sau khi đến sự kiện, bạn thấy họ đi về phía mình. Cuộc trạm trán giữa bạn và họ thật ngắn ngủi, thân mật, nhưng bạn cảm thấy thật nhẹ nhõm khi họ bước đến nói chuyện với vài người khác. Kết thúc buổi họp mặt, bạn thấy mình kiệt sức. Mối quan hệ không khá hơn, nhưng cũng không tồi tệ hơn. Bạn đã vượt qua, nhưng kẻ rắc rối đã giữ bạn như một con tin trong tim cả tuần. Bạn nghĩ: "Ổn rồi, mọi việc đã xong. Ít nhất thì mình cũng không phải trải qua điều đó trong một thời gian."

Nhưng phải mất nhiều năng lượng để sẵn sàng cho cuộc đối mặt đó. Ngay cả khi không được thoải mái, thì phần khó khăn nhất cũng đã xong: Cuộc trò chuyện đã diễn ra. Nếu bạn biết mình sẽ gặp lại họ ngày hôm sau, điều đó sẽ dễ dàng hơn một chút vì bạn đã vượt qua được cuộc trò chuyện đầu tiên. Có thể bạn chỉ cần bồi đắp thêm mối quan hệ trên cơ sở cuộc trò chuyện đó mà không cần phải chuẩn bị một lần nữa.

Điều đó được gọi là quán tính. Trong vật lý, quán tính có nghĩa là một vật thể có xu hướng giữ đúng vị trí của nó trừ khi có một vật khác làm nó chuyển động. Một khi chuyển động, nó có xu hướng duy trì cho đến khi có một thứ gì đó xen vào khiến nó dừng lại. Để duy trì chuyển động vẫn cần một tác động, nhưng tác động này

chỉ ở mức độ nhỏ là đủ. Nếu không có tác động đó, vật sẽ chuyển động chậm dần và dừng lại.

Trong các mối quan hệ, quán tính có nghĩa là không có gì thay đổi trừ khi có ai đó khởi động quá trình. Khi có một động thái nào đó trong mối quan hệ, dù chỉ là một hành động nhỏ là có thể duy trì được sự tiếp tục. Nhưng nếu không có hành động nào diễn ra, mối quan hệ sẽ quay trở về điểm xuất phát.

Chúng ta hiểu rằng cần rất nhiều năng lượng để bắt đầu xây dựng một mối quan hệ tốt. Nhưng chúng ta liệu có muốn nó chuyển động không? Đó là một câu hỏi hợp lý, bởi vì chúng ta không dám chắc được mối quan hệ sẽ đi đến đâu khi nó ở trạng thái chuyển động.

Khi học cấp ba, chiếc xe ô tô đầu tiên của tôi là một chiếc Chevy Camaro 1967. Một ngày nọ, chiếc xe không khởi động được khi nằm ở ngay lối lái xe vào nhà của bố mẹ tôi, tôi và một người bạn quyết định làm nóng dây đánh lửa. Đó là một công việc khá đơn giản vì những chiếc xe đời cũ không có các thiết bị chống trộm. Chúng tôi mở mui xe và nối dây từ bộ khởi động đến pin, bỏ qua công tắc đánh lửa.

Chúng tôi đã làm được. Chiếc xe khởi động, nhưng nó lảo đảo tiến về phía trước, và chúng tôi phát hiện ra mình đã quên cài số về vị trí số không. Vì không có ai trong xe, nó bắt đầu hành trình riêng. Chúng tôi vội nhảy vào xe và nhấn phanh, nhưng không kịp. Cuối cùng chiếc xe dừng lại khi nó đâm vào hàng rào gần cuối đường.

Điều đó tương tự như nỗi sợ hãi của chúng ta trong các mối quan hệ. Phần khó nhất là vun đắp cho đến khi có những cuộc gặp gỡ đầu tiên. Nhưng một khi mối quan hệ bắt đầu, chúng ta sợ nó ra đi vội vã và chúng ta sẽ mất kiểm soát.

**TẠI SAO CHÚNG TA PHẢI LO LẮNG KHI KHỞI ĐỘNG?**

Ổn rồi, vậy là tôi đã tạo dựng được một mối quan hệ. Nhưng như thế đã đủ chưa? Nếu kể từ giờ mình tránh người đó là có thể tránh được những rắc rối. Vậy thì tại sao phải bận tâm?

Tạo dựng cuộc gặp gỡ đầu tiên giúp việc kết nối trong tương lai dễ dàng hơn. Khi không xây dựng được những kết nối đó, mối quan hệ luôn quay về trạng thái cũ. Rồi khi bị ép đối phó với họ trong tương lai, chúng ta phải bắt đầu từ ban đầu, vì trước đó chúng ta không chủ động xây dựng mối quan hệ.

Như đã đề cập trong các chương trước về việc đặt năng lượng dựa vào tầm quan trọng của mối quan hệ. Khi càng gần gũi với người nào, chúng ta càng dồn nhiều năng lượng hơn cho mối quan hệ đó. Khi càng ít kết nối với người nào đó, chúng ta tiêu tốn ít năng lượng hơn. Chúng ta không cần dành quá nhiều thời gian cho một người lạ luôn chỉ trích hành vi của chúng ta, mà hãy dành thời gian cho gia đình, bạn bè hoặc đồng nghiệp, những người chúng ta gặp gỡ mỗi ngày.

Trong cuộc sống, những người không quan trọng chúng ta sẽ ứng xử xã giao, không nên để họ xuất hiện nhiều hơn trên màn hình ra-đa cảm xúc của mình. Điều đó không có nghĩa chúng ta cần hàn gắn mọi mối quan hệ không lành mạnh chỉ đơn giản là vì nó gần gũi. Thay vào đó, điều đó có nghĩa là tập trung năng lượng để xác định xem mối quan hệ sẽ phải như thế nào, đưa ra một kế hoạch, và thiết lập ra những ranh giới phù hợp.

Một mặt, cần đọc những sách về cách làm thế nào để bạn không phải lo lắng về những ảnh hưởng mà người chuyên gây rắc rối đưa đến cuộc sống của bạn. Làm sao để thực hành những điều trong sách là một mặt khác.

Chúng ta thường nhanh chóng sửa chữa mọi thứ khi nó hỏng hóc. Khi chiếc xe bị hỏng, chúng ta mang nó đến thợ sửa chữa. Có thể sẽ đắt nhưng thường thì chúng ta có thể lấy xe về trong ngày và vấn đề được xử lý. Nhưng các mối quan hệ không cải thiện trước những hành động hàn gắn nhanh chóng. Hàn gắn các mối quan hệ nhanh chóng giống như việc cố gắng để chữa bệnh ung thư. Ung thư phát triển trong một thời gian dài mà ta không để ý, nó thường đòi hỏi những biện pháp mạnh và kết quả thì không chắc chắn.

Khi thấy người nào đó đưa ra những lựa chọn điên rồ và thể hiện những hành vi phi lý, chúng ta có xu hướng nhìn vào tác động bề mặt và quên rằng những kiểu cách đó đã hình thành trong suốt một thời gian dài.

Giải thích như vậy không phải để bỏ qua hành vi của họ, mà giúp lý giải cho hành vi đó mà thôi.

Tôi và một người bạn đang nói chuyện về một đồng nghiệp khiến chúng tôi phát điên. Chúng tôi nói về cách mà cô ấy tiếp cận mọi người, sự lôi kéo và hăm dọa mà cô ấy sử dụng trong hầu hết các mối quan hệ, và mọi người nhìn nhận thế nào về cô ấy.

Sau đó, người bạn của tôi nói: "Tôi tự hỏi chuyện gì đã xảy ra."

"Cái gì xảy ra với cái gì?" Tôi hỏi.

"Điều gì xảy ra với cô ấy. Tôi tự hỏi điều gì xảy ra trong cuộc sống đã đẩy cô ấy ở vào vị thế phải hành động theo cách như vậy. Đối với mọi người thì hành động như vậy là không bình thường. Chắc chắn phải có chuyện gì đã xảy ra."

Đó là một bước ngoặt đối với suy nghĩ của tôi. Tôi vẫn phải làm việc với con người này và đơn giản là tôi thấy cô ấy thật điên rồ. Tôi không nghĩ về con đường đưa cô ấy đến tình trạng đó. Tôi có thể tránh cô ấy để giữ cho tôi được thoải mái, nhưng sẽ chẳng có gì thay đổi cả. Chúng tôi vẫn cứ duy trì một mối quan hệ nông cạn, không mấy tích cực, và có phần giả tạo.

Vì phải làm việc với cô ấy, nên tôi quyết định phải vượt qua quán tính. Mặc dù vẫn coi cô ấy là một kẻ khó ưa, nhưng tôi bắt đầu tìm hiểu đầy đủ về con người cô ấy. Không phải tôi hoàn toàn hiểu về cô ấy mà tôi chỉ cần hiểu rằng có một số lý do khiến mọi người trở nên bực bội và tập trung vào cách thức cần thiết để xử lý.

Tôi cần phải thật nỗ lực và chịu rủi ro để di chuyển theo hướng đó. Tôi xác định những ranh giới cần thiết và lên kế hoạch đối phó khi cô ấy vượt quá những ranh giới đó. Tôi cũng phải nhìn vào phần đóng góp của chính mình cho các kết quả.

Đồng nghiệp của tôi dường như vẫn đang làm những việc khiến cho mọi người phát điên. Tuy nhiên, bằng cách dành thời gian để suy nghĩ thấu đáo về mối quan hệ, tôi có thể hình thành một phản ứng tích cực để hiểu về cô ấy. Cần phải có thời gian và lên kế hoạch, và mọi thứ vẫn không hề dễ chịu. Nhưng nỗ lực để duy trì mối quan hệ lành mạnh chỉ là một phần nhỏ công sức chúng ta phải bỏ ra, so với phải bắt đầu lại từ đầu một mối quan hệ.

**TÌM KIẾM HY VỌNG**

Khi một mối quan hệ phải trải qua sự đau khổ trong một thời gian dài, chúng ta cảm thấy vô vọng với bất kỳ sự thay đổi nào có thể xảy ra. Chúng ta học cách cùng tồn tại với những con người rắc rối, mặc dù điều đó không hề lành mạnh. Chúng ta còn không còn để ý đến nỗi đau vì đã quen với nó mất rồi. Chúng ta sợ rằng nếu bắt đầu phát triển một mối quan hệ, chúng ta sẽ phải khuấy đảo thứ gì đó lên, mà việc đó có thể gây khó chịu.

Điều đó tương tự việc bạn bị chìm trong nợ nần và quyết định

mua sắm để cảm thấy tốt hơn. Chúng ta phủ nhận thực tế tình hình tài chính của mình bằng cách nghĩ: "Tôi đang mua sắm, tôi không gặp rắc rối về tài chính."

Nếu cố gắng hàn gắn mọi chuyện trong mối quan hệ qua một đêm, chúng ta sẽ choáng ngợp với tính chất nghiêm trọng của nó. Nhưng nếu không tiến hành một hành động nào trước hành vi của người gây rắc rối hoặc với những phản ứng của chúng ta, thì chẳng còn hy vọng gì có thể hàn gắn được từ cả hai phía. Để một mối quan hệ tiến triển được thì phải tốn công sức, và chẳng có gì đảm bảo được mối quan hệ sẽ đi tới điểm ta muốn. Nhưng sẽ chẳng có gì xảy ra nếu chúng ta không thực hiện bước đầu tiên.

Vượt qua quán tính chỉ đơn giản là thực hiện bước đầu tiên.

**HƯỚNG CẢI THIỆN**

Một mối quan hệ căng thẳng vốn rất mỏng manh, và chúng ta không muốn đẩy nó vào tình trạng tồi tệ.

Khi chọn cách vượt qua quán tính và tiến đến kết nối với người đó, quá trình đó cần trải qua một số bước.

**1. Hình thành một cách nhìn trung thực**

Một thực tế của mối quan hệ là cần phải có thời gian để phát triển. Khi mọi thứ không ổn, chúng ta muốn điều chỉnh chúng. Nhưng giữa con người với nhau thì không có phương pháp hàn gắn nhanh chóng. Khi vội vã thúc đẩy các mối quan hệ, thì khả năng hàn gắn chậm lại. Khi dành thời gian để hàn gắn, thì tình hình lại tiến triển. Đó là lý do tại sao bước đầu tiên là phải sống với thực tế của mỗi tình huống, chứ không phải sự tưởng tượng về những mong muốn của chúng ta.

**2. Những bước đi nhỏ giá trị**

Khi thấy một nhiệm vụ lớn ở phía trước, chúng ta cho rằng nó sẽ tốn nhiều công sức hơn một nhiệm vụ nhỏ. Thậm chí không muốn bắt đầu vì có vẻ nó sẽ nhấn chìm chúng ta mất. Một nhiệm vụ lớn chỉ đơn giản là nhiều nhiệm vụ nhỏ được thực hiện thành công. Chúng ta không thể làm mọi việc của một dự án, mà chỉ có thể làm từng bước một. Nếu nhận ra mình chỉ có thể làm từng bước một, thì chúng ta có thể hoàn thành những nhiệm vụ lớn lao. Thực hiện nhất quán những bước đi nhỏ có thể thu được những kết quả ấn tượng và được đền đáp ngay lập tức.

**3. Tin vào khả năng, nhưng chấp nhận mọi thứ theo cách nó vốn có**

Có thể thay đổi được người chuyên gây rắc rối không? Điều đó có thể, luôn có hy vọng. Một số sự việc có thể xảy ra và chính những thứ đó có thể ảnh hưởng đến lối tư duy và hành vi của họ.

Cách nhìn nhận đó phải được cân bằng với thực tế là có thể họ không thay đổi. Nếu sự thay đổi của họ là niềm hạnh phúc và sự kỳ vọng của chúng ta thì đồng nghĩa với việc chúng ta đã trao cho họ phương tiện kiểm soát cuộc sống của mình.

**4. Đừng đứng giữa đường**

Có thể an toàn khi ở đứng trên đường ranh giới giữa việc cải thiện mối quan hệ và cứ để nguyên tình trạng như vậy. Nhưng trụ lại ở giữa lại không có lợi vì không có sự tiến triển theo hướng nào cả. Chúng ta tránh sự đau đớn thay vì ra quyết định để đi tới một hướng nhất định. Vì sợ quyết định sai nên chúng ta bước sang bên. Tuy nhiên, tốt hơn cả là ra quyết định và hành động, sau đó lái các kết quả khi chúng xuất hiện.

**5. Sống trong hiện tại**

Mặc dù việc chú trọng vào kết quả vốn là lẽ tự nhiên, nhưng đó không nên là tiêu chí để đánh giá các mối quan hệ. Thay vì phán xét các kết quả, chúng ta phải ăn mừng sự tiến triển của mối quan hệ. Mục đích của chúng ta không phải để đảm bảo một mối quan hệ tốt, mà là xác định những lựa chọn nào là tốt nhất trong hiện tại, và tập trung vào những gì đang diễn ra trước mắt. Ước về quá khứ hoặc tưởng tượng về tương lai đều rất nguy hiểm. Khi nói đến mối quan hệ, tất cả những gì chúng ta có là hôm nay.

**6. Nhìn bức tranh toàn cảnh**

Các mối quan hệ càng rắc rối, những con người càng gần gũi thì nhiều khả năng họ sẽ tạo ra tình huống kịch tính. Chúng ta cần nhìn qua lăng kính thực tế, nhìn toàn diện mọi mặt chứ không chỉ phán xét bản thân từ một góc nhìn.

Có người nói chúng ta bỏ lỡ 100% cơ hội mà chúng ta không bao giờ nắm lấy. Nếu cứ để các mối quan hệ như vậy thì sẽ không có gì thay đổi. Nếu vượt qua được những bước nhỏ ban đầu, chúng ta có quyền hy vọng về một cuộc hành trình.

Chúng ta cần là người thực hiện bước đầu tiên.

# BỘ CÔNG CỤ SINH TỒN TRONG CÁC MỐI QUAN HỆ

Bất cứ khi nào tôi đi du lịch và mọi người biết được tôi sống ở miền Nam California, họ thường hỏi: "Làm thế nào bạn có thể sống ở một nơi hay xảy ra động đất?" Họ kinh hãi khi nghĩ đến mặt đất rung chuyển bởi vì chưa bao giờ trải qua cảm giác đó.

Câu trả lời của tôi là: "Tôi thà chịu động đất còn hơn những thảm họa thiên nhiên khác. Đối với lốc xoáy và bão, bạn có thể biết hàng giờ trước khi chúng đến, vì vậy bạn liên tục sợ hãi và tự hỏi khi nào thì chúng hoành hành. Với động đất, bạn không có một chút khái niệm nào là nó đang đến cho tới khi nó xuất hiện. Vào thời điểm bạn phát hiện ra nó thì có thể nó đã đi qua. Nếu bạn vẫn còn sống, bạn ổn rồi. Có thể bạn phải chịu một số thiệt hại, nhưng bạn có thể bắt đầu dọn dẹp."

Tôi nghĩ những mối quan hệ độc hại cũng tương tự như vậy. Bạn có thể đi sát mép ranh giới trong một thời gian dài và rồi đột nhiên, người gây rắc rối "tấn công". Họ nói hoặc làm việc gì đó mà bạn không hề mong đợi, và cuối cùng bạn còn lại với một núi những mảnh vụn cảm xúc. Bạn đã sống sót, nhưng bạn phải lượm các mảnh vụn đó.

Biết như thế, nhưng chúng ta chuẩn bị gì cho những trận động đất cảm xúc? Chúng ta không thể ngăn nó xảy ra, nhưng có thể chuẩn bị từ trước, do đó biết mình phải làm gì khi bị tấn công.

Khi một trận động đất đổ bộ vào California, bạn có thể đi vào bất kỳ cửa hàng trực tuyến nào vào một giờ sau đó và tìm thấy những thứ trưng bày mới tinh của bộ công cụ "ứng phó động đất." Họ bán đắt như tôm tươi bởi vì mọi người vừa mới nhận ra là mình chẳng có gì để chuẩn bị ứng phó. Nếu trận động đất lớn hơn, họ có lẽ đã sẵn sàng với mức độ thiệt hại hoặc mất mát những đồ tiện ích hoặc các dịch vụ cơ bản.

Bộ dụng cụ ứng phó với động đất gồm vật dụng thiết yếu để bạn sống sót qua một số ngày nếu bạn bị cô lập và không có sự trợ giúp nào: nước, thực phẩm, đồ mở nắp hộp, bộ đồ dùng, các dụng cụ sơ cứu, các vật dụng vệ sinh cá nhân, chăn... Thông thường khi có động đất xảy ra thì mọi người mới đi mua những thứ này và được nhắc chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó động đất.

**DANH SÁCH CÁC MẶT HÀNG THIẾT YẾU**

Trong cuốn sách này, chúng ta đã nói đến việc chờ đợi người khác thay đổi là điều vô ích. Sự đảm bảo duy nhất mà chúng ta có trong các mối quan hệ là thay đổi chính mình. Hãy trở thành kiểu người có thể xử lý những hỗn loạn mà người khác mang đến cuộc sống của chúng ta.

Biết mọi người sẽ mang đến những tình huống rắc rối không báo trước, nên chúng ta cần chuẩn bị sẵn sàng. Cũng giống với động đất, chúng ta không biết khi nào tình huống xảy ra, nhưng tin là nó sẽ xảy ra. Thay vì chờ đến khi nó thực sự xảy ra, hãy chủ động chuẩn bị sẵn sàng các vật dụng.

Chúng ta cần có gì trong bộ dụng cụ sinh tồn của mối quan hệ? Sau đây là một số yếu tố cơ bản:

**Có tầm nhìn**

Jerry bị cuốn theo công việc. Một số người gọi anh là người tham công tiếc việc, nhưng anh ấy nghĩ mình chỉ đang thực hiện theo tiêu chuẩn xuất sắc. Anh đến phòng làm việc rất sớm, mang việc về nhà làm đêm và liên tục kiểm tra điện thoại thông minh vào cuối tuần để giữ liên lạc. Gia đình anh hiểu rằng anh phải ở lại làm việc đêm và cuối tuần, nhưng họ cũng mong là anh phải đảm bảo cả về mặt tinh thần và cảm xúc.

“Đó chỉ là một phần của công việc.” Anh nói. “Tôi ghét thời gian và áp lực mà nó lấy đi, nhưng đó là cách duy nhất để đứng vị trí đầu bảng.”

Thật không may, lối sống đó đã vượt ra khỏi tầm kiểm soát của anh. Jerry đồng ý nhận sự giúp đỡ tư vấn hôn nhân khi anh nhìn thấy những thiệt hại đang xảy ra với những mối quan hệ gần gũi nhất với mình, và anh thành thật muốn được giúp đỡ. Nhưng anh không nhìn thấy có bất kỳ cách nào để thoát ra khỏi tình hình công việc.

Sau một số cuộc trò chuyện với chuyên gia, Jerry bắt đầu nhìn

thấy lý do mà anh có góc nhìn hiện tại. Khi còn là một cậu bé, anh muốn làm hài lòng người cha độc đoán của mình. Lần duy nhất mà anh nhận được lời khen của bố là khi anh làm việc năng suất và hoàn thành việc gì đó. Bất cứ khi nào thấy anh nghỉ ngơi một chút, bố lại nói anh lười và anh đang dùng hết chỗ ôxy mà đáng lẽ nên dành cho một người làm việc chăm chỉ sử dụng.

Mặc dù người cha đã ra đi hơn 20 năm, nhưng Jerry vẫn đang cố gắng làm hài lòng cha mình bằng hiệu suất công việc. Anh chưa bao giờ được trải qua tình yêu vô điều kiện mà cha dành cho mình.

Khi nhìn nhận trung thực bản thân, hầu hết chúng ta đều khám phá ra rằng có những lý do đằng sau về việc tại sao chúng ta lại làm những gì mình đang làm. Chúng ta hiểu người khác qua lăng kính mà chúng ta đã thiết lập và tự hỏi tại sao họ không có gì thay đổi. Những người mang đến rắc rối có vẻ chính là vấn đề trong cuộc sống của chúng ta, và ta cảm thấy nỗi khổ của mình là do hành vi của họ gây ra.

Đã đến lúc phải điều chỉnh những lăng kính đó. Cách nhìn nhận của chúng ta thể hiện qua lăng kính chúng ta nhìn. Nếu góc nhìn sai, thì mối quan hệ của chúng ta sẽ không tiến triển.

**Chúng ta cần người khác**

Những cuốn sách tự lực thường khuyên chúng ta cố gắng giải quyết những vấn đề của mình mà không viện tới sự trợ giúp của người khác. Khi gặp vấn đề chúng ta không biết giải quyết ra sao, nhưng sau đó lại cố gắng tự giải quyết (làm theo những gợi ý trong sách).

Tuy nhiên chúng ta vẫn cần sự tương tác của con người. Khi bị cuốn vào những hỗn loạn cảm xúc của cuộc sống, chúng ta cần một người khác thách thức quan điểm của chúng ta, đưa ra cái nhìn sâu sắc, và đồng thời đặt ra những câu hỏi thích đáng.

Nhiều khi mọi người kết nối với người khác chỉ vì mục đích duy nhất là phàn nàn về những người khó ưa, hy vọng nhận được sự đồng cảm về mặt cảm xúc. Tuy nhiên, đó không phải là cách để giải quyết vấn đề, nó đơn giản là buôn chuyện. Có một câu châm ngôn: “Hai cái đầu bao giờ cũng hơn một cái đầu”. Chụm nhiều cái đầu lại với nhau trước một tình huống giúp cho tư duy của chúng ta được sáng suốt.

Nỗi đau thầm kín có thể cần nhiều sự hỗ trợ hơn. Khi tác động của

những kẻ khó ưa trở nên quá lớn, đó là dấu hiệu cho biết đến lúc bạn cần sự giúp đỡ chuyên nghiệp. Đến gặp chuyên gia tâm lý hoặc nhà trị liệu để sắp xếp những vấn đề hóc búa, nó cũng giống như đến gặp thợ sửa chữa lành nghề giúp sửa chiếc xe ô tô. Họ là những chuyên gia đã qua quá trình đào tạo và có nhiều kinh nghiệm. Họ có thể chẩn đoán và điều trị các vấn đề mà chúng ta không nhận ra.

**Thiết lập ranh giới**

Khi mọi người cố gắng điều khiển chúng ta, chúng ta cần biết cách đối phó, tỉnh táo nhìn nhận mọi thứ. Trong chốc lát, chúng ta vẫn cảm nhận được cảm xúc, nhưng sẽ nhanh chóng nhận ra những chiến thuật của họ. Ranh giới giống như những hàng rào, khi đặt đúng vị trí, nó giúp ngăn cản những kẻ xâm nhập muốn xâm chiếm sự tỉnh táo của chúng ta.

Ranh giới là những quyết định mà chúng ta đưa ra để bảo vệ cảm xúc của mình. Khi một người vượt qua ranh giới, chúng ta không cần phải buồn bã. Hãy bám vào những gì đã đặt ra. Người kia có thể trở nên tức giận và cố gắng kiểm soát chúng ta, nhưng hãy cứ bình tĩnh đi theo ranh giới.

Jill rất yêu thương chồng cô – John, nhưng mẹ cô luôn tìm ra lỗi của anh trong những cuộc trò chuyện giữa anh với Jill. Có thể nhiều điều bà nói là sự thật, nhưng Jill có cảm giác ngày càng tiêu cực về John sau những lần nói chuyện đó. Cô nhận ra những thông tin từ mẹ đang đầu độc thái độ của cô với chồng.

Vì vậy, cô đặt ra ranh giới, quyết định mình sẽ không nghe những gì tiêu cực về John. Lần sau khi mẹ bắt đầu đề cập những quan tâm của bà, Jill nói: "Mẹ ạ, mẹ biết là con thực sự yêu John và tin tưởng anh ấy. Khi mẹ nói toàn những chuyện không hay về John, con nhận ra nó không tốt cho con, nó làm con rối tung lên. Như thế là không công bằng cho John, vì đáng lẽ mẹ phải nói với anh ấy về những điều mẹ quan tâm, chứ không phải là con. Vì vậy, từ nay trở đi con muốn mẹ nói những chuyện đó với John, đừng nói với con nữa."

Nếu mẹ cô nói: "Mẹ không thể nói với nó những chuyện đó." Jill có thể dùng ranh giới của mình: "Con rất tiếc là mẹ lại có cảm giác như vậy, nhưng đó là chuyện giữa mẹ và anh ấy."

Nếu mẹ cô nói: "Thật nực cười. Mẹ chỉ đang cố giúp con." Jill có thể nói: "Con xin lỗi, nhưng thực sự con không thể chịu thêm những

cuộc trò chuyện như vậy nữa."

Nếu mẹ cô dùng cảm giác tội lỗi và nói: "Ồ, nếu con không muốn nói chuyện với mẹ, mẹ sẽ không gọi cho con nữa." Jill có thể trả lời: "Con xin lỗi là mẹ đã cảm thấy như vậy, và con sẽ bỏ lỡ những cuộc trò chuyện của chúng ta. Chúng ta có rất nhiều thứ khác có thể nói, nhưng con chỉ không muốn nghe về John nữa."

Đó là giá trị của việc lên kế hoạch trước. Chúng ta có thể trả lời mà không xen lẫn cảm xúc nếu chúng ta biết những giới hạn của mình. Ngay cả khi người kia buồn bã hoặc cố gắng kiểm soát chúng ta thì chỉ cần lặp đi lặp lại ranh giới của mình. Không cần phải giải thích hoặc biện minh gì cả. Chúng ta chỉ cần bám lấy những ranh giới đó. Các ranh giới trở thành một công cụ giúp chúng ta hình thành nên hình hài cho những mối quan hệ hiệu quả.

**Chúng ta cần những mẫu hình**

Nhiều người lớn lên mà không có các mối quan hệ lành mạnh. Các mẫu hình của họ thể hiện sai cách kết nối với người khác, và đó là cách duy nhất mà họ biết làm thế nào để kết nối. Họ thường là những người cảm thấy mình cần phải điều chỉnh những người xung quanh, và họ đặt giá trị bản thân vào những điều người khác nói hoặc làm. Họ không học cách để người khác chịu trách nhiệm cho những lựa chọn của người đó.

Bố mẹ vợ tôi đã thực hiện việc để người khác chịu trách nhiệm cho những hành động của họ một cách thành thục. Nhìn lại những năm tháng mới kết hôn, Diane và tôi đã đưa ra một số lựa chọn điên rồ. Ở thời điểm đó chúng tôi nghĩ đó là những lựa chọn tốt, nhưng sau đó chúng tôi đã nhận ra mình thật ngốc. Chúng tôi đã trải qua và mắc phải nhiều sai lầm trên đường đời.

Đó là những sai lầm của chúng tôi. Cha mẹ của Diane đã trò chuyện riêng tư về những điều điên rồ mà lúc đó chúng tôi đang làm, và tôi chắc chắn là họ muốn nhảy vào và bảo chúng tôi rằng các con đang làm sai. Tuy nhiên, họ không can thiệp gì. Đôi khi, họ thể hiện những điều họ quan tâm dưới dạng câu hỏi ("Con có nghĩ về điều này không?") nhưng họ để chúng tôi đưa ra lựa chọn. Họ hiểu rằng đó là cuộc sống của chúng tôi, và nên để chúng tôi tự quyết định.

Kết quả ư? Họ tạo ra một nền tảng vững vàng để giữa chúng tôi có mối quan hệ lành mạnh, và chúng tôi yêu thương họ. Chúng tôi

nghĩ bản thân họ làm một số việc cực kỳ điên rồ, nhưng đó là cuộc sống và lựa chọn của họ chứ không phải của chúng tôi.

Nếu chúng ta không có những tấm gương tốt thì rất đáng để chúng ta nỗ lực tìm kiếm. Những mẫu hình đó có thể là một thành viên trong gia đình có mối quan hệ rất tốt với một người khác, họ hàng của một người bạn, hoặc một cặp vợ chồng đáng nể ở nhà thờ. Chúng ta có thể tạo sự kết nối ban đầu bằng cách đi uống cà phê hoặc dùng một bữa tối thông thường. Không cần thiết phải dò hỏi kỹ về các kỹ năng của họ. Chỉ cần làm quen với họ, theo thời gian chúng ta sẽ có cơ hội tìm hiểu cách thức họ xử lý tình huống thông qua những chia sẻ không chính thức của họ.

**Chúng ta cần sự khuyến khích**

Khi các gờ giảm tốc xuất hiện trong các mối quan hệ, tự nhiên chúng ta thấy nản. Chúng ta chủ định giữ thái độ tích cực, nhưng nó biến mất trong một cuộc khủng hoảng liên quan đến mối quan hệ. Chỉ khi nào nghĩ mọi thứ đang cải thiện và chúng ta đối phó ổn thì cảm xúc mới không bị trùng xuống.

Nản lòng nghĩa là không còn muốn nỗ lực vì một người nữa. Chúng ta không còn nỗ lực tập trung và tích cực, và chúng ta gặp rắc rối trong việc tự thay thế cảm xúc đó. Điều này giống như đi bộ xuyên qua khu rừng tối hoặc xuống một con phố không người vào ban đêm. Bản thân bạn thấy đáng sợ, nhưng sẽ ít nguy hiểm hơn khi bạn đi cạnh một người nào đó có kinh nghiệm. Đó là lúc chúng ta cần sự khích lệ – một ai đó đưa sự can đảm trở lại.

Chúng ta không thể làm điều đó một mình. Vào thời điểm nản lòng, chúng ta cần những người mà mình tin tưởng để thổi năng lượng vào cuộc sống của mình. Họ mang đến sự can đảm khi chúng ta không thể tự tạo ra cho mình.

Vậy chúng ta có thể tìm người đó ở đâu để lấp đầy bể cảm xúc khi nó trống rỗng?

• Nghĩ đến những người đã khích lệ bạn trong quá khứ. Có thể họ là những người lắng nghe bạn thay vì mang đến cho bạn lời khuyên. Nếu không nghĩ ra được người nào, hãy hỏi một người bạn tin cậy xem ai là người khích lệ họ và đề nghị giới thiệu.

• Gửi thư điện tử hoặc gọi cho người đó. Đừng đi vào chi tiết, chỉ cần mời họ đi uống cà phê và nói để họ biết là bạn đang cần một người lắng nghe.

• Nếu họ nói lịch của họ kín rồi, bạn cũng đừng vì thế mà cho rằng họ không muốn nói chuyện với bạn. Hãy thừa nhận là họ đang nói sự thật và họ không có thời gian. Sau đó, hãy tìm một người khác.

• Đừng đề nghị hoặc chờ đợi họ xử lý mọi thứ cho bạn. Chỉ cần biết ơn vì đã có người đi bên cạnh trên một cuộc hành trình đầy khó khăn.

Không ai có thể tiên đoán trước một trận động đất. Không ai có thể nói cho chúng ta biết khi nào thì cuộc gặp gỡ rắc rối xảy ra. Trong cả hai trường hợp, giải pháp then chốt là chuẩn bị trước. Công việc chuẩn bị phải được thực hiện trước khi trận động đất xảy ra, chứ không phải sau đó.

Sắp có động đất. Đến lúc phải đi mua đồ dùng rồi.

# THÀNH TỰU NGỌT NGÀO

Người ta nói rằng bạn có thể nhìn một đứa trẻ 6 tuổi và tiên đoán nó sẽ trở thành người thế nào khi trưởng thành. Chúng sẽ phát triển và trưởng thành theo thời gian, nhưng tính khí cơ bản của chúng thì đã được định hình. Nếu khi 6 tuổi mà chúng trầm tính, thì đến 16 tuổi có thể chúng sẽ trầm ngâm và sâu sắc trong các mối quan hệ. Nếu chúng có tính hướng ngoại, rất có thể sau này chúng sẽ là người điều phối bữa tiệc nướng trong khu phố. Nếu chúng thích ra lệnh và chi tiết, chiếc xe ô tô của chúng sẽ luôn được phủ lớp tráng bóng và mọi đồ đạc trong nhà luôn được sắp xếp đúng vị trí.

Điều đó không phải lúc nào cũng xảy ra, nhưng kết quả luôn là như vậy. Nếu quan sát thấy nét độc đáo của những đứa trẻ, chúng ta có thể bám vào những đặc điểm đó khi chúng lớn lên. Nếu chúng ta cố gắng thay đổi chúng và ép chúng trở thành người vốn không đúng với bản tính của chúng, nghĩa là chúng ta đang để bọn trẻ (và chúng ta) tiến tới sự thất vọng.

Aaron lo lắng con trai mình có vẻ sống nội tâm và muốn giúp cậu bé sống hướng ngoại hơn. Vì thế anh cố ép con trai đối phó với các tình huống theo cách hướng ngoại hơn. Anh có ý tốt, nhưng con trai lại cảm thấy khó chịu trong những tình huống như vậy và cho rằng có điều gì đó không ổn với cậu bé và điều đó cần được điều chỉnh.

Dạy kỹ năng xã hội là cần thiết, với điều kiện chúng ta phải quan sát và tuân theo cấu trúc cơ bản của hệ thần kinh đứa trẻ. Một người sống nội tâm không bao giờ trở thành một người hướng ngoại và ngược lại. Thay vào đó, họ sẽ học cách trở thành người sống hướng nội hoặc một người sống hướng ngoại tốt nhất có thể, tận dụng những mặt mạnh và những khả năng của riêng mình.

Cháu gái tôi sáu tuổi, Averie, ngủ qua đêm ở nhà chúng tôi theo thường lệ. Thói quen của cô bé lúc nào cũng như nhau: bước vào

cửa, đi thẳng vào phòng đặt ba lô xuống, sắp xếp quần áo cho ngày hôm sau, đặt các món đồ chơi theo thứ tự mình muốn, và đảm bảo mọi thứ được gọn gàng. Những việc đó chỉ diễn ra trong vòng hai phút. Sắp đặt mọi thứ có tổ chức rồi cô bé mới thoải mái ra ngoài chơi.

Có thể một số người sẽ nghĩ cô bé thật đáng lo và bố mẹ cô bé có thể ép con bớt nghiêm trọng đi vì sợ cô bé sẽ đi đến hành vi thái quá. Nhưng đó là bởi họ nhìn cô bé qua lăng kính của họ và đặt kỳ vọng của mình lên cô bé.

Chúng ta có làm như vậy với người khác không? Ai trong chúng ta cũng đều phải sống với những người gây rắc rối trong cuộc đời và thấy việc họ hủy hoại cuộc sống của chúng ta như thế nào. Chúng ta cho rằng họ cần phải thay đổi. Nhưng ngay cả khi chúng ta khó chịu với những hành vi của họ, thì sự thoải mái đến khi chúng ta chấp nhận kiểu hành vi, nếu không đến mức tệ, của họ thay vì cố gắng làm cho họ giống mình.

**NGUỒN GỐC CỦA RẮC RỐI**

Hãy hỏi một nhóm trẻ mầm non bất kỳ: "Trong số các cháu có bao nhiêu bạn là nghệ sĩ?" Mọi cánh tay đều giơ lên. Đặt câu hỏi tương tự cho học sinh lớp tám và bạn sẽ thấy một phần ba cánh tay giơ lên. Hỏi một nhóm người lớn câu hỏi tương tự, bạn sẽ chỉ thấy một hoặc hai cánh tay.

Điều gì xảy ra giữa trẻ mầm mon và người lớn? Một người nào đó đã thay lăng kính của những đứa trẻ. Có thể cô bé đã vẽ một bức tranh và một người lớn có thiện chí nói: "Đây này, để cô chỉ cho cháu cách vẽ đẹp hơn." Vì vậy cô bé nghĩ: "Rốt cuộc cháu nghĩ cháu không phải là một họa sĩ. Chỉ người lớn mới có thể vẽ." Trẻ em không có nguồn lực sẵn có trong mình để đặt câu hỏi với người lớn, vì vậy chúng hình thành giá trị dựa trên những quan điểm của người khác. Nhiều năm sau, chúng vẫn tin vào những quan điểm đó.

Hầu hết mọi người đều nhớ tên sách Ông già gắt gỏng, ngay cả khi họ chưa bao giờ xem phim. Đó là một cách mô tả mà chúng ta dễ dàng nhận ra vì chúng ta đều biết những người già có vẻ cay đắng bởi những gì cuộc sống mang tới. Họ làm mọi việc nhàm chán theo thói quen và tức giận với quá khứ. Họ càng cần tình cảm của người khác bao nhiêu thì tính gắt gỏng lại càng đẩy những người muốn đến gần họ ra xa hơn.

Chúng ta đưa ra những lựa chọn trong đời để quyết định con người mình hiện tại. Đôi khi những lựa chọn ban đầu đã được đưa ra sẵn cho chúng ta, chẳng hạn như từ bỏ những nỗ lực... Dù tốt hay xấu thì những lựa chọn đó quyết định chúng ta đang nhìn cuộc đời qua lăng kính tích cực hay tiêu cực. Nếu chúng ta nghĩ cuộc sống thật cực khổ, thì có lẽ liên quan nhiều đến lăng kính của chúng ta chứ không phải thực tế.

Đối với những lăng kính tiêu cực, chúng ta luôn nghi ngờ. Khi một người nào đó nói hoặc làm điều gì, chúng ta luôn tìm kiếm ý tứ đằng sau của họ. Chúng ta cho rằng họ đang cố ý đảo lộn cuộc sống của mình.

Đó là tin xấu: Những lăng kính đó quyết định cách chúng ta nhìn nhận thế giới, quyết định cảm nhận của chúng ta. Tuy nhiên, có những người làm những việc điên rồ, và chúng ta cảm thấy như thể họ đang hủy hoại cuộc sống của mình. Nhưng người khác có thể nhìn một hành vi tương tự và không cá nhân hóa vấn đề.

Đây là tin tốt: Chúng ta không cần phải sống như những nạn nhân. Chúng ta có thể thay đổi lăng kính của mình và nghĩ khác đi. Các mối quan hệ của chúng ta có thể khác đi. Vẫn còn hy vọng.

## LĂNG KÍNH MỚI DÀNH CHO CÁC MỐI QUAN HỆ

Không quan trọng là cảm xúc của chúng ta bị những người gây rắc rối nắm giữ trong bao lâu. Chúng ta có thể lựa chọn cách sống khác đi. Có thể người khác đã làm đảo lộn cuộc sống của chúng ta. Nhưng nếu chúng ta tiếp tục sống dưới sự kiểm soát của người khác trong tương lai, đó là lỗi của chúng ta. Chúng ta hoàn toàn có khả năng đưa ra những lựa chọn khác.

Nghe có vẻ không thực tế? Nhưng mô hình mà người khác đặt vào tâm trí chúng ta càng vững chắc thì chúng ta càng cảm thấy nhiệm vụ thay đổi điều đó càng khó khăn hơn. Nhưng vẫn có khả năng thay đổi được. Cách nhìn nhận mà chúng ta có trong nhiều năm có thể cần góc nhìn khách quan của một nhà trị liệu hoặc một cố vấn được đào tạo. Chỉ cần chúng ta muốn bắt đầu cuộc hành trình, hy vọng luôn còn đó.

Hiệu sách nơi bạn sống có thể có nhiều sách chứa những lời khuyên để vượt qua các mối quan hệ với người khó ưa. Nhưng nếu chúng ta nhìn bằng lăng kính tiêu cực, tiêu tan hy vọng và không nắm giữ các lựa chọn của mình, thì những lời khuyên sẽ không phát huy hiệu quả. Mọi thứ phải bắt đầu từ bên trong chúng ta.

Nếu muốn mối quan hệ của mình thay đổi, bản thân chúng ta phải thay đổi.

Điều đó không có nghĩa là dằn vặt bản thân, bỏ qua mọi thứ và bảo rằng người kia đúng và mình sai. Như thế không thực tế. Nó có nghĩa là chúng ta phải nhìn vào trong trước và trở thành kiểu người mà chúng ta cần trở thành, đảm bảo chúng ta nhìn mọi việc bằng lăng kính đúng đắn. Từ cơ sở đó, chúng ta sẽ có sức mạnh bên trong để kiểm soát người hay gây rắc rối.

Hãy nghĩ đến những lợi ích có được khi chúng ta có cách nhìn nhận tích cực về cuộc sống:

• Mọi người sẽ thích chúng ta hơn. Không ai lại bị lôi cuốn bởi một người gắt gỏng, tiêu cực.

• Chúng ta yêu bản thân hơn. Chúng ta thức dậy mỗi buổi sáng cùng với một cảm giác háo hức, biết rằng chúng ta có thể xử lý sự rắc rối chắc chắn sẽ xảy ra trong ngày.

• Cảm xúc của chúng ta thực tế hơn. Mọi người sẽ vẫn làm chúng ta nổi khùng, nhưng chúng ta đã có sẵn nguồn lực bên trong để sẵn sàng xử lý.

• Chúng ta có cách nhìn nhận. Sẽ dễ dàng hơn để sắp xếp mọi thứ xảy ra, quyết định điều gì xứng đáng để chúng ta dồn năng lượng cảm xúc và điều gì nên vứt bỏ.

• Chúng ta sẽ không sống như nạn nhân của người khác và hoàn cảnh bên ngoài. Chúng ta sẽ lấy lại quyền kiểm soát cuộc sống của mình, vốn đã đưa cho người khác.

## MƯỜI HAI LỜI KHUYÊN ĐỂ CÓ MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH

Hãy cùng xem lại một số khái niệm liên quan trong việc thiết lập nền tảng cho một mối quan hệ mới:

### 1. Biết tách biệt hành vi khó ưa với những đặc tính còn lại trong con người họ

Ai cũng có xu hướng làm những việc có thể bị cho là điên rồ, kể cả chúng ta. Nhưng bản chất chúng ta không chỉ có thế. Chúng ta có những đặc điểm tốt lẫn những điểm xấu, và chúng ta đang trong quá trình xử lý chúng. Nếu muốn đối phó hiệu quả thì điều quan trọng là phải nhìn nhận người kia một cách chính xác.

**2. Hãy thừa nhận sự thay đổi luôn khả thi**

Không mối quan hệ nào là vô vọng, và sự thay đổi luôn có thể. Điều đó đúng với chúng ta, và cũng đúng với những người hay gây chuyện.

**3. Đừng chịu trách nhiệm cho những lựa chọn của người khác**

Chúng ta có thể cố gắng gây ảnh hưởng đến họ, nhưng chúng ta không thể ép họ thay đổi. Đó là việc của họ, và nếu cứ cố cứu vãn và nhận trách nhiệm cho công việc của họ là đang làm hại họ.

**4. Đừng đặt kỳ vọng lên người khác**

Chúng ta không thể phụ thuộc vào những gì người khác làm, bởi vì họ có thể làm một điều gì đó hoàn toàn khác. Kỳ vọng có thể dẫn đến sự thất vọng.

**5. Nên nhớ rằng không có bất kỳ sự đảm bảo nào cả**

Dù có tập trung bao nhiêu năng lượng và sự cam kết vào người khác cũng không thể đảm bảo rằng sẽ có một cái kết vui vẻ. Chúng ta chỉ có thể đưa ra quyết định cho hạnh phúc và lựa chọn của chính mình, bất kể chuyện gì xảy ra với người kia. Chắc chắn chúng ta sẽ cảm thấy đau khổ vì những lựa chọn tồi của họ, nhưng sự đau khổ đó sẽ không định nghĩa con người chúng ta.

**6. Hãy thừa nhận là không thể thay đổi quá khứ, bạn có thể thay đổi cách đối phó với nó**

Quá khứ đã qua. Bất kể kết quả của những lựa chọn đau khổ chừng nào, chúng đều ở phía sau. Một khi chấp nhận thực tế những lựa chọn đó thay vì đắm mình trong đau khổ, chúng ta trở nên thoải mái hơn để đi tới tương lai.

**7. Hãy tin rằng luôn có hy vọng cho tương lai**

Sự thay đổi luôn luôn là có thể. Khi chúng ta nhìn mọi sự việc bằng lăng kính mới, điều đó có thể dẫn dắt chúng ta đến với một tương lai hoàn toàn mới mẻ. Nó có thể bao hàm cả sự thay đổi của người khác, nhưng cũng có thể không. Chúng ta có thể là những người duy nhất phải thay đổi, và cách nhìn mới sẽ đưa chúng ta đi theo những hướng mới.

**8. Bạn không là nạn nhân**

Ngay cả khi đã nhiều năm bị kiểm soát bởi những lựa chọn của người khác, chúng ta có thể học những cách nghĩ mới để kiểm soát cuộc sống của mình – bất kể người khác làm gì.

**9. Thay đổi cần có thời gian**

Tương tự như câu chuyện rùa và thỏ, đức tính bền bỉ quan trọng hơn cả sự lanh lợi khi liên quan đến nỗ lực sửa đổi một con người. Hàn gắn mối quan hệ không thể vội vàng và kết quả thực sự xuất phát từ sự cam kết lâu dài.

**10. Không có phần thưởng nào mà không có rủi ro**

Bất cứ khi nào chúng ta cố thử một cách tiếp cận mới với các mối quan hệ rắc rối, chúng ta không biết được kết quả sẽ ra sao. Nhưng đón nhận những rủi ro đó là cách duy nhất để phá bỏ rào cản đã ngự trị từ lâu. Tầm nhìn từ trên đỉnh núi chỉ đến với những người dám chấp nhận rủi ro leo núi.

**11. Sự chuẩn bị mang lại giá trị tuyệt vời**

Mối quan hệ càng phức tạp, thì việc lên kế hoạch trước cho mỗi sự kết nối càng quan trọng hơn. Nếu chúng ta suy nghĩ thận trọng về mỗi cuộc trò chuyện trước khi nó diễn ra, chúng ta sẽ không dễ dàng bị kiểm soát.

**12. Chọn cách phản ứng thay vì chỉ cảm nhận**

Mọi người làm những việc xấu, nói những lời cay nghiệt, và đưa ra những lời buộc tội làm chúng ta tan nát. Chúng ta là con người, vì vậy chúng ta sẽ có những phản ứng mang tính cảm xúc trước những sự kiện đó. Điều quan trọng là phải tạm dừng lại, để ý đến những cảm xúc đó và sau đó chọn cách trả lời thích hợp. Khoảnh khắc ngắn ngủi đó cho phép chúng ta lái cảm xúc của mình, hướng chúng vào những phản ứng tích cực nhất.

**NHẬN SỰ TRỢ GIÚP CHUYÊN NGHIỆP**

Các nguyên tắc trình bày trong cuốn sách này không phải khoa học tên lửa. Đó chỉ là lẽ thường và được đúc kết thông qua tương tác của tôi với mọi người và các vấn đề của họ suốt 30 năm qua. Nói đơn giản, các nguyên tắc hiệu quả vì chúng dựa trên sự thật, đặc biệt là sự thật Đức Chúa đã miêu tả trong Kinh Thánh.

Kinh Thánh không phải là cuốn sách về tôn giáo, mà là cuốn sách về các mối quan hệ. Kinh Thánh không phải một bộ sưu tập

những điều nên làm và không nên làm, mà hơn thế nó đưa ra những hướng dẫn cho cuộc sống thường nhật. Sách nói về các mối quan hệ thì rất nhiều, nhưng tôi chưa thấy cuốn nào đưa ra được những lời khuyên thực tế như trong Kinh Thánh. Vì Đức Chúa tạo ra các mối quan hệ nên khi có điều gì không ổn thì việc đọc sách hướng dẫn của chính người soạn ra nó là hoàn toàn hợp lý.

Đó là lý do tại sao chúng ta luôn có thể hy vọng vào các mối quan hệ. Bất kể người kia phiền toái tới mức nào, Chúa không bao giờ từ bỏ họ. Chúa luôn quan tâm sâu sắc đến chúng ta, và Người làm việc liên tục để tác động đến sự thay đổi trong cuộc sống của những con người này. Khi chúng ta không thể làm bất cứ điều gì và cảm thấy vô vọng, Chúa sẽ luôn ở bên. Chúng ta có thể cũng rắc rối như những người "khùng" kia trong mắt Người, nhưng Đức Chúa không hề từ bỏ chúng ta. Tìm hiểu cách Chúa che chở chúng ta, bạn sẽ hiểu những điều chúng ta nên làm với người khác.

Hãy đọc Kinh Thánh và đọc châm ngôn về cuộc sống. Viết ra mọi nguyên tắc bạn tìm thấy về các mối quan hệ và thử áp dụng chúng. Bạn sẽ học được cách giải quyết các mối quan hệ từ cuốn sách đó nhiều hơn bất kỳ nguồn tư liệu nào khác.

**CHỌN THAY ĐỔI**

Jason và Jenny luôn nghe nói rằng khi tham gia một nhóm nhỏ thể nào cũng sẽ có kẻ khó ưa trong đó. Họ có xu hướng mang rắc rối đến mọi nhóm mà họ góp mặt. Vì thế Jason và Jenny đã rất ngạc nhiên khi họ lập một nhóm học Kinh Thánh gồm có năm cặp vợ chồng và không ai trong số họ rắc rối. Sau đó họ thừa nhận: "Mọi người trong nhóm đều bình thường – chỉ còn lại chúng tôi. Chúng tôi mới chính là những người 'rắc rối'."

"Họ ở khắp mọi nơi!" bạn nói. "Tôi bị vây quanh bởi những người 'khùng'!" Mọi người thường cảm thấy như vậy, đúng không? Khi có cảm nhận như vậy, chúng ta hãy cố gắng tìm hiểu cách để tránh rắc rối hoặc thay đổi họ. Có thể việc đó hiệu quả trong chốc lát, nhưng về lâu dài thì không.

Để mang lại kết quả lâu dài, nơi bắt đầu phải là bản thân chúng ta. Chúng ta có thể bắt đầu cuộc hành trình hàn gắn các mối quan hệ "dở hơi" nhất. Có thể người khác vẫn là kẻ khó ưa, nhưng chúng ta sẽ có các công cụ nhằm kiểm soát mọi thứ để chúng không làm ta phát điên.

Hãy bắt đầu với những bước đi nhỏ nhất, không phải với mong

muốn thay đổi tất cả mọi thứ. Vậy điều gì chúng ta có thể thực hiện trong tuần này để khởi động cả quá trình?

Chúng ta có một lựa chọn. Chúng ta có thể giữ mọi thứ như nó vốn có, hoặc chúng ta có thể bắt đầu cuộc hành trình làm cho mọi thứ trở nên tốt hơn. Có thể người kia sẽ thay đổi, có thể chúng ta sẽ thay đổi. Hoặc có thể cả hai đều sẽ thay đổi. Nếu đưa ra những lựa chọn mới thì luôn luôn có hy vọng.

Không ai có thể khiến cuộc sống của ta trở nên rắc rối nếu ta không cho họ cơ hội.

Hãy hoàn thiện chính bản thân mình ngay từ hôm nay và làm chủ cuộc đời mình nhé!

# TỦ SÁCH KINH DOANH - KĨ NĂNG RYBOOKS

**NHÀ LÃNH ĐẠO VẠN NGƯỜI MÊ**

Nhà lãnh đạo thiên tài: bậc thầy thấu hiểu con người

Tác giả: LYS (Một tác giả của Corvi) Số trang: 248 | Giá bìa: 85.000

Cuốn sách là câu chuyện về Lam Nguyệt, con gái của một thương gia làm gốm nổi tiếng. Trải qua biến cố trong gia đình, với trí tuệ và bản lĩnh của mình, cô đã tiếp quản cơ nghiệp của cha và gây dựng nên một xưởng gốm vững mạnh. Cô không những được người dưới nể trọng mà cả đối tác cũng mến phục.

Trong quá trình dẫn dắt doanh nghiệp của mình, Lam Nguyệt sẽ cho chúng ta đi từ bất ngờ này đến bất ngờ khác bởi sự khéo léo, thông minh, quyết đoán của cô khi xử lí những tình huống trong giao dịch với đối tác, trong cách cư xử với "nhân viên" của mình...

Chứng kiến chặng đường ấy, chúng ta sẽ thấy một nhà lãnh đạo thực thụ sẽ trải qua một quá trình tôi luyện sắt đá, với những bài học quý giá đòi hỏi trí tuệ, bản lĩnh và sự kiên trì.

Bởi những điều tốt đẹp không dễ có bao giờ, nó đòi hỏi bạn phải đánh đổi, phải hi sinh, phải sắt đá với chính mình mới có thể tiến dần đến với lí tưởng cao đẹp

**HÔM QUA LÀ NHÂN VIÊN, NGÀY MAI PHẢI THĂNG TIẾN**

Cuộc cách mạng nhân sự từ dưới lên

Tác giả: Jeff McManus

Dịch giả: Lê Thư

Số trang: 256 | Giá bìa: 95.000

Trong suốt sự nghiệp của mình, tôi luôn phải làm việc với nhiều thể loại nhóm kì dị. Vậy làm thế nào để có một nền tảng chung giúp cả nhóm được thống nhất?"

Đây chính là câu hỏi mà dám chắc rằng bất cứ một nhà quản lí nào cũng từng đặt ra.

Để giải quyết được vấn đề này, bạn có thể bắt đầu học thêm những kinh nghiệm của một nhà quản lí gạo cội như Jeff McManus. Với những phương pháp khắc phục, gỡ rối những khó khăn bất ngờ, những cách ứng xử đáng nể của người trưởng nhóm giúp gắn kết toàn bộ nhân viên, Jeff đã vực dậy một tổ chức rời rạc và đang bên bờ vực thẳm. Ông đã tạo dựng nên một đội nhóm gắn kết tuyệt vời và tinh thần cống hiến hết mình. Đây là lời giải, là phương pháp thực dụng nhất giúp bạn tạo dựng một đội ngũ nhân sự tuyệt vời – phương pháp GROW: mọi cá nhân đều mang trong mình sự vĩ đại và trí tuệ, họ chỉ cần một môi trường để phát triển nó.

**NHÌN NGƯỜI NHƯ ĐẾM CỪU**

7 thuật quản lí kinh điển

Tác giả: William Pentak

Dịch giả: Nguyễn Nguyên Khôi

Số trang: 240 | Giá bìa: 89.000

Nhìn người như đếm cừu là câu chuyện về một anh chàng tốt nghiệp MBA, được nhận vào công ty vô cùng có tiếng và bắt đầu với việc quản lí một nhóm chín người. Cũng từ đây, anh chàng trẻ tuổi ấy đã học được bài học quản lí vô giá được trao truyền qua bao thế hệ xưa kia. Chính nó đã giúp anh sau này trở thành người đứng đầu một tổ chức vững mạnh với những nhân viên trung thành, tận tâm, cống hiến.

Chứng kiến hành trình từ không biết phải làm sao để quản lí một nhóm nhỏ, cho đến lúc điều hành cả một tập đoàn lớn, chúng ta sẽ thấy được việc quản lí nhân viên, đội nhóm không hề đơn giản. Nó đòi hỏi sự thấu hiểu, tận tâm, hi sinh, bản lĩnh và trí tuệ và rèn giũa không ngừng ngày này qua tháng khác.

Hãy bắt đầu học cách thấu hiểu thế giới và con người từ hôm nay với cuốn sách từ trí tuệ ngàn năm, và trở thành một nhà quản lí kiệt xuất mà bạn luôn mong muốn

**EUREKA – KHOẢNH KHẮC SÁNG TẠO XUẤT THẦN**

Bí kíp ươm mầm và thu hoạch thành quả từ các ý tưởng của bậc thầy phát minh

Giải nén thế giới ý tưởng đầy màu sắc trong tâm trí bạn

Tác giả: Yew Kam Keong

Dịch giả: Kiều Hòa

Bạn có từng thấy mình rơi vào trạng thái bí ý tưởng, không biết phải làm sao để một sản phẩm trở nên sáng tạo?

Hay khi muốn tạo ra một thứ gì đó mới mẻ nhưng lại như bị "tắc tịt"?

Hoặc chỉ đơn thuần, bạn muốn trí óc mình trở nên linh hoạt hơn và tạo ra những điều ưng ý?

Hãy để Eureka! Khoảnh khắc sáng tạo xuất thần giúp bạn khai phá

Mọi phát minh vĩ đại nhất trong lịch sử nhân loại đều xuất phát từ những quan sát đơn giản hàng ngày. Đôi khi chúng bắt nguồn từ việc lắp ghép nhiều thứ sáng tạo vốn có trong cuộc sống lại với nhau.

Những ý tưởng sáng tạo ấy chính là từ một quá trình học hỏi, trải nghiệm, suy ngẫm, tích lũy, và đột phá.

Eureka! Khoảnh khắc sáng tạo xuất thần chứa đựng những phương pháp độc đáo giúp bạn kích thích trí não, phát huy tối đa khả năng, ứng dụng những thứ tưởng chừng rât đơn giản xung quanh mình để tạo ra những điều tuyệt vời. Cuốn sách bao gồm các công cụ hữu ích nhằm:

✓ Phá vỡ các quy tắc cố hữu trong não bộ

✓ Ươm mầm ý tưởng sáng tạo

✓ Liên kết những ý tưởng độc đáo

✓ Vận dụng các kỹ thuật sáng tạo mới nhất

✓ Có được “khoảnh khắc Eureka” của riêng mình

Bạn không cần phải là một chuyên gia mới có thể tạo ra đột phá. Hãy nắm lấy chiếc chìa khóa vàng này, và giải nén thế giới ý tưởng đầy màu sắc trong tâm trí bạn ngay nhé!